



సదిత్ర సహజ వైద్య మోస వత్తర



ఆ గ స్ట

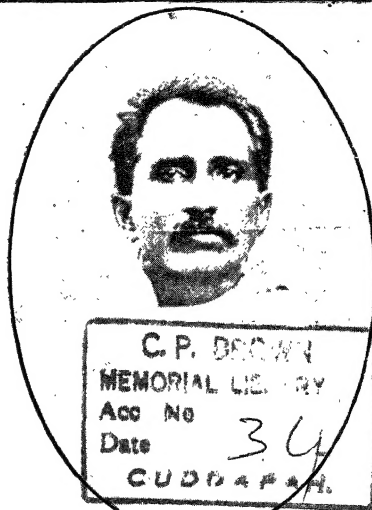
1938



సంవత్సర చందా

రు 3-0-0 లు

బె జ వా డ



C. P. DEWRI
MEMORIAL LIBRARY

Acc No

Date

34

CUDRAPH.

శ్రీ. శ్రీ. నారి శెట్టి హనుమయ్యగారు
ప్రకృతి కార్యాలయ స్థాపకులగు వీరి వర్షంతి 9-8-38 న
ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్తు భవనమున జయగును.
అందరు విశ్వయ ప్రార్థన.

హ ను మ యో వ ర్ధ ం

1934 సంవత్సరము ఆగష్టు 9వ తేదీన శ్రీయుతులగు నారిశైలి హనుమయ్యగారు క్రిక్కిరాయమును ధరించిరి. ఆయన నిరంతరపరిశ్రమవలననే ప్రకృతిపత్రిక నిరంతరాయముగా సాగుటకు అననరూపుని పరిస్థితులు కల్పింపబడినవి. 9-8-38 తేదీన బెజవాడ బానుపోలీసుస్టేషనుకు పడమటిసండులో నున్న ప్రకృతికార్యాలయప్రస్తుభవమున శ్రీవారి 4వ వర్ధంతి జరుపబడును. ప్రకృతి ఉద్యమమునందు అభిమానము గలవారు, బ్రాహ్మసామాజికులు, అవైతమునగు మిత్రులు వారికెంతరో గలరు. అట్టివారందరును ఆ తేదీకి దయచేసి వర్ధంతి జయప్రదముగా జరుపుటకు తోడ్పడ నలయునని ప్రార్థించుచున్నాము.

ప్రకృతి
కార్యాలయప్రస్తు,
డి 1—8—38.

విధేయుడు,
పుష్పా వెంకట్రామయ్య,
ప్రస్తు అధ్యక్షుడు.

విషయసూచిక.

ఆరోగ్యగోష్ఠి	పుట
ప్రకృతి చికిత్స-క్షయరోగము	233
బీహారులో మద్యనిషేధ విజయము	236
పైత్యదోషములు	240
డాక్టర్ రాజన్ గారి ఆరోగ్యబిల్లు	241
శారదాబిల్లు మేలుచేయునా?	244
నాలుగునెలల నలుసుకీ ప్రకృతి చికిత్సే!	245
ఆరోగ్యశత్రువు	247
స్వీయచరిత్ర	249
సద్గతిప్రకరణాలనుండి కపోతరాయల ఆకాశవిహారం	253
			257

సహజవైద్యమాన పత్రిక

సంపుటము 20

బెజవాడ, ఆగష్టు 1938

సంచిక 8

ఆరోగ్యగోష్ఠి

“తాలింఖానా”

తాలింఖానా అన్నా, జింఖానా అన్నా, అఖాడా అన్నా వ్యాయామము, దేహపరిశ్రమ చేసే చోటుకు పేర్లు. అమెరికా యింగ్లాండు మొదలగు దేశాలలో స్త్రీలు తమసౌందర్యము, సౌష్ఠవము తగి, చిగి, చలాకీ—వీని కొరకు తప్పక వ్యాయామముచేస్తారు. అవి లేకపోతే - యేరోజు సన్నా పురుషుడు యింకొక స్త్రీని మరగి తనను వదలివేస్తాడేమోనన్న భయము. అక్కడ నిత్యం నిత్యమూ అనేక విడాకులు- సంసార విచ్ఛేదాలు జరుగుతూఉన్నా - ఒక స్త్రీని ఒకపురుషుడు వదలి వేశాడన్నా - ఆ వదలివేయటమనేది ఆమె దేహములోని బలారోగ్య సౌష్ఠవముల లోపాల వల్ల సనే నిందను భరించటానికి యెవరూ యిష్టపడరు. అందువల్ల సంసారములో విచ్ఛేదము రాకుండా ఉండేందుకు బలారోగ్య సౌందర్య సౌష్ఠవాదులు అవసరమనీ వాటిని నిలుపుకు నేందుకు దేహపరిశ్రమ అవసరమనీ వాటికి బాగా తెలుసును. అందువల్ల కాయకష్టమువల్ల జీవించవలసిన అగ



త్యము లేని ప్రతియువతీ, ప్రతిస్త్రీ గూడా తప్పకుండా వ్యాయామము చేస్తుంది. అదేకారణము చేత ప్రతిపురుషుడూ గూడా వ్యాయామము చేస్తాడు.

రాంశేషేష్టా నాల్గు ప్రతిదినము ఉదయము తప్పకుండా మికారు వెళ్ళేవాడు. జూర్నిబెర్నార్డ్ మాకు కట్టెలువేయటం అంటే యిష్టము. కుంటివాడైనా

రూస్ వెల్లు బాగా యీతకొట్టుతాడు. ఎడి ననూ, విల్ రోజురూ, హెన్రీ ఫోర్డ్, వీండం దరు మితాహారము, వ్యాయామమును తప్పక అనుసరిస్తారు. ముసులోనిని నీవు 'శాకాహారి వేనా' అంటే 'నేను పాలుతాగుతాను' అంటాడు. మేరిక్ ఫోర్డ్, పెర్లెటెంపిల్, గ్రీటాగార్బ్, జాన్ కాఫర్డ్, స్పెన్సర్ ట్రేసీ, మిర్నాలాయ్, ఎర్రాల్ ఫ్లైన్, క్లార్క్ గేబిల్స్, మొదలగు వంద లాది ఫిల్మస్టర్లు లండనాగూడా వ్యాయామ మో, యీతా" గుర్రపుసవ్వారో చేస్తూ ఆహార నియమము అవలంబించేవారేను.

మన దేశం చూడండి. శాంతాఆప్టే ధునియా మానే ఫిల్మలోకి వచ్చేటప్పటికే లావు బారి పోయింది. మాధురీ చెప్పనేలకరలేదు. గోహర్ లావుగా ఉండటానికే పుట్టిందామె.

తెలుగుస్టార్లలో శాంతకుమారి లావుబారి పోయింది. కాంచనమాలగూడా లావుబారి పోతుందా అని భయము పుట్టుతోంది. సురభి కమలకు గడ్డముక్తింద గడ్డమంత గంగడోలు యేర్పడింది.

మనమగస్టార్లలో జాల్, చంద్రరావు, తప్ప మిగతాస్టార్లు పష్పధప్పశానికి తప్ప దేనికీ పనికి రారు. యడవల్లి, అద్దంకి, వేమూరి, బండా, కూచిభొట్ల, గోవిందరాజుల - యీరకం అంతా మరీలావు. వెంకటేశ్వరరావు, దైతాగోపాలమూ వీళ్ళంతామరీనన్నము. అవసరమైతే ఒక్కడూ పాతిక దణ్ణములు తీయలేరు. శేషగిరిరావు ఒక్కడూమాత్రమే బలశాలి. అయితే తిండిపోతు. అతను తెల్లని తెర యెక్కనేలేడు.

దేశనాయకులున్నారా, అంటే, రైతునాయకుడు అంతసన్న నేమిటి? అతను వెంటనే శ్రద్ధతీసుకోక పోతే క్షయ పుట్టుతుందేమో, ఒక్క బులుసు

సాంజ్ మూర్తిగారిని వదలివేస్తే మన తెలుగు నాయకులలో అనేకులకు వ్యాయామమంటేనే సగమెరుక.

ఉత్తరాన్నుంచి దక్షిణానికి తిరుగండి. ఆచంట లక్ష్మీవతిగారు, వి.యల్. శాస్త్రిగారు, బులుసు రామజోగారావుగారూ తప్ప చదువుకొన్నవారి లో వ్యాయామముచేసేవారేలేరు.

వస్తాదులున్నారు. వాటికి ఆహారనియమమన్నా తెలియదు. అందువలననే వారు అకాలమరణాల పాలుగావటం - బ్రతికున్నా వారు యెరికే యేమీ మేలుచేయ లేకపోవటము. లక్ష్మణాపైల్ మాన్, శేషగిరిరావు, రామమూర్తినాయుడు వీరంతా యిలామరణించినవారేను.

భోగరాజు పట్టాభినీతారామయ్యగారికి ఒకకుమార్తె ఉండేది, ఆ అమ్మాయి చనిపోయినప్పుడు "జన్మభూమి" పత్రికను 2 వారాలు ఆపివారు. ఆ అమ్మాయి 10వ యేటిలోపలనే హిందీచదువు కుంది. రాటమువడికి నూలు కాంగ్రెసుచందాగా యిచ్చింది. తెలుగువచ్చు. యింగ్లీషుగూడవచ్చు నేమో! ఆ బిడ్డకు వ్యాయామము నేర్పితే అంత చిన్నవయసులోమాడిపోయేదిగా దా కుసుమము. శారదాంబా అని ఒక వైణికురాలుండేది. ఆమె 16వ యేడు రాకమునువే అవనిపోయింది. ఆమె చిత్రపటముచూచినాను. ఆమె దేహములో బలారోగ్యములు చాలా లోపించియున్నవి. 16 యేండ్లలోపలనే మరణించినవారిలో జరుగుమిల్లి సాంబశివరావుగారి అన్నకుమార్తె యున్నది. ఆమె ఆ వయసులోనే చాలా చదువుకొన్నది. శాంతశమాదుల నారాధించినది. కాని దేహ ములో పాటవములేదు. క్షయ ఆమె మృతికి కారణము. మాగంటిఅన్నపూర్ణాదేవిగారి అకాల మరణానికి వ్యాయామము లేకపోవటమే కారణ

మంటాను. లేకపోతే దేహపరిశ్రమ యేమీ చేయకపోవటం మానసిక పరిశ్రమ మితిమించి చేయటమూ కారణమంటాను.

* * *

చెన్నపురిలో రాయపురములోని రఘువీర వ్యాయామ మండలియొక్క యేడవ వార్షికోత్సవము గా॥ బులుసుసాంబమూర్తిగారి అధ్యక్షతకొండ 10-7-88 తేదిన జరిగినది. బలపదర్శనములు, ఆననపదర్శనములు అయినతరువాత విద్యార్థులకు అధ్యక్షులు బహుమతులు పంచిపెట్టిరి.

రివిన్యూశాఖకు శక్రీటరీగారైన గా॥ తెన్నేటి విశ్వనాథం పంతులుగారు వ్యాయామ విద్యకు ఇప్పటికన్న ప్రాముఖ్యతనొంగవలెనని యుపన్యసించిరి. ఇప్పుడు వ్యాయామవిద్యకు అనలేమి ప్రాముఖ్యమున్నదీ?

గా॥ బులుసు సాంబమూర్తిగారి రిట్లు చెప్పిరి:— “నాకు దేహ పరిశ్రమయన్న అమితోత్సాహమున్నది. నాకా విద్యమీద అంత ప్రేమయున్నది. బలారోగ్యముల నొసంగు దేశీయమైన వ్యాయామములను, సక్రమమైన సూర్యనమస్కారములను నేనే స్వయముగా అనేక మందికి నేర్పియున్నాను.

దేశములోని యువతీయువకులకు ఆననములవలనను, దేశీయములైన ఆటపాటలవలనను, యెంత మేలుగలుగునో యిసుమంతయును తెలియదు. ఇది చాల విపాదకరమైన విషయము ఆననములవలన ధాతుశక్తి వృదియగును.

దేహమునందు శక్తి ఉజ్జీవించును. అనేకమంది రోగులు ఆననములు వేసి ఆరోగ్యమును బాండుటనే నెరుగుదును. మన పూర్వులకు దేశీయమైన యీ వ్యాయామములను గురించి బాగుగ తెలియును. వారు వాని నవలంబించి పరిపూర్ణారోగ్యవంతు లగుటయేగాక బలవంతులై, చిరకాలము జీవించిరి. కనుక ప్రతివారును యీ ఆననములను సక్రమముగా నేర్చుకొని, ప్రతిదినమునూ ఆచరింపవలెను- అయితే ఆననములను సమర్థుడగు గురువువద్దనే అభ్యసించవలెను. చేతకాని వారివద్ద నేర్చుకొని తిన్నగా చేయనియెడల ఆననములవలన అవకారిము కలుగునను సంగతి యెరిగి యుండవలెను.

మహాత్ములవారికి నడకవలని యుపయోగము తెలియును. ప్రాతః సాయంకాలములయందు వారు తప్పక నడచెదరు. అది వారికెంతో మేలు చేయుచున్నది. నడకవలన దేహమునకు సౌఖ్యము కలుగును. ప్రతి ఉదయము ప్రతివారును ఒక మైలు దూరమైనను తప్పక నడవవలెను. దానివలన చాల మేలుగను. మీ రందరును తాలింఖానాలలో చేరి బలారోగ్యములను పొందుడు. *

మేముగూడా అదే చెప్పతాము. తాలింఖానాలను చదువురాని మొద్దు అబ్బాయిలకే దానము చేయబోకండి. మీరుగూడా చేరి వాటికి గౌరవము గలిగించండి. మీరు బాగుండండి. అప్పుడు దేశము అదే బాగుపడుతుంది.

శ్రీ యోగవ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయము, మోర్టోట, (రేపల్లె తాలూకా)

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజక్షన్లు, కోతలు, కాబ్బులు అవసరమైతేయిండ్ల యోగవ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సావిధానముచే కుప్ప, బొల్లి, ఉబ్బనము, డయ, మార్చులు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము, మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంకల్పించు సమస్తవిషయాలగు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలను నివారించబడును.

బీదలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-1-0 పోస్టల్ బిల్ల పంపవలెను

సూక్ష్మజీవులు

క్షయ అంటువ్యాధియనియు, క్షయసూక్ష్మజీవుల వలన సంభవించుననియు, ఒకరినుండి మఱియొకరికి తటస్థించుననియు, చాలభయంకరమైనదనియు, చాల అపాయకరమైనదనియు, నివారణకాదనియు జనులు చాల జాగ్రత్తగ నుండవలెననియు డాక్టర్లు తామట్లు భయపడి ఇతరులను కూడ భయపెట్టుచున్నారు. వాని సత్యాసత్యములను క్లుప్తముగ పరిశీలించెదము.

మదనపల్లె సమీపమున చాల ప్రఖ్యాతికెక్కిన గొప్ప క్షయవైద్యశాలయున్నది. సుమారు 300 మంది క్షయరోగులు ఎడతెగక చికిత్స పొందుచున్నారు. డాక్టర్లు ప్రతిదినము ఉదయము సాయంత్రము క్షయరోగుల గదులకు వెళ్లి వారిని పరీక్షించి చికిత్స చేయున్నారు. దివారాత్రములు ఆ వైద్యశాల ఆవరణములో నివసించుచున్నారు. తదాదిగ క్షయరోగులు విడిచినగాలిని పీల్చుచున్నారు. తద్వారా అనేక క్షయసూక్ష్మజీవులను పీల్చుచున్నారు. అనేకమంది దాదులు (Nurses) ఇతర నౌకర్లు క్షయరోగులకు రాత్రింబగళ్లు పరిచారము చేయుచున్నారు. మంగలివాండ్లు ప్రతిదినము అనేకమంది క్షయరోగులకు వారిముఖము సమీపమున తమముఖముంచి క్షురకర్మచేయుచున్నారు. చాకలివాండ్లు ప్రతిదినము క్షయరోగుల ఉడుపులను శుభ్రముచేయుచున్నారు. కొందఱు క్షయరోగబంధువులు, మిత్రులు, పరిచితులు రాత్రింబగళ్లు తమ క్షయరోగుల గదులలో వాసముచేయుచు వారికి ఉపచారముచేయుచున్నారు. క్షయవైద్యశాల చుట్టు కొందఱు గృహముల నిర్మించుకొని నివసించుచున్నారు.

కొందఱు వ్యాపారము చేయుచున్నారు. వారి కెందుకు ఆవ్యాధి సంభవింపదు?

ఒక్కొక్క జనరల్ వార్డు (గది) లో సుమారు 20 మంది క్షయరోగులున్నారు. వారు రాత్రింబవళ్లు ఆ గదులలోనే నివసించుచు ఒకరిగాలి మఱియొకరు పీల్చుచున్నారు. క్షయ అంటువ్యాధియైన వారిరోగము ద్విగుణీకృతము కావలసివచ్చేకదా. డాక్టర్లు యెట్లు వారికి చికిత్సచేసి ఆవ్యాధిని యెట్లు బాగుచేయుదురు? కొందఱెట్లు బాగుపడుచున్నారు? భార్య క్షయరోగియైన భర్తకు సంభవించుచున్నదా? భర్త క్షయరోగియైన భార్యకు సంభవించుచున్నదా? దంపతులు, వారి బిడ్డలు, ఇతరులుంటుంబమువారు ఏకగృహముననే కలసిమెలసి వాసముచేయుచున్నారు. వారి కట్లు సంభవించి, బాధపడి, మరణించుచున్నారా? అట్లు వారికే సంభవింపనియెడల దూరమున యే ప్రాంతములో నుండువారి కెట్లు తటస్థించును? క్షయ అంటువ్యాధియై క్షయ సూక్ష్మజీవుల వలన తటస్థించిన ఆహారమును గురించి యెందుకు భయపడవలెను? పథ్యపదార్థముందుకు నియమించవలెను; పథ్యపదార్థము గమనించని యెడల వ్యాధి యెందుకు రెట్టించుకావలెను? పథ్యపదార్థ నియమము లేకున్న వ్యాధి నివారణ యగునా? క్షయ అంటువ్యాధి కాదని పురుగులవలన తటస్థించుటలేదని ఇట్టి ప్రబల కారణములు ప్రత్యక్ష నిదర్శనము లనేకము లున్నవి. క్షయ అంటువ్యాధియైన అది ఉత్పత్తియైన ధ్వజ మెక్కడ? దానిని యెవరు తీసికొని వచ్చి విడిచిరి?

ఇట్లు ప్రశ్నించిన దేహదార్ధ్యము గలవారికి అది సంభవించదనియు, రక్తబలముచేత దాని క్రిములను నిరోధించగలరనియు యేదో ఒక కుంటి

క్షమాపణ చెప్పి వాదించుచున్నారు. అట్లయిన మంచి దేహరోగ్యము గల యువకులు యువతులు క్షయ కెరయై భయంకరముగ బాధపడి మృతినొందుచున్నారు. వీరి కెందుకు సంభవింపవలెను? కొందఱు బలహీనులు, పసిబిడ్డలు, వృద్ధులు, వయోవృద్ధులు క్షయకు గురి యగుటలేదే? అట్లయిన వీరి కెందుకు ఆ వ్యాధి సంభవింపదు? వీరికికదా మొదట సంభవించవలెను? అట్లు తటస్థించుచున్నదా? క్షయ అంటువ్యాధియా? దాని కిక్రిములనుండి సంభవించుచున్నదా? ఎంత విరుద్ధభావము! ఎంతటి అక్రమమైన పరిశోధన! క్షయ అనంపూర్ణ ఆహారమువలన కలుగుచున్నదనియు, రక్త వృద్ధికిరమైన ఆహారమును స్వీకరించిన క్షయ సంభవింపదని మఱియొక వాదన. అట్లయిన కళాశాల విద్యార్థులు, ద్రోవ్యపరులు, గొప్ప ఉద్యోగస్థులు ఉదయము సాయంత్రము బలకరమైన ఫలాహారములు, రక్తవృద్ధికిరమైన ఆహారమును స్వీకరించుచున్నారు. వీరిలో అనేకులు క్షయ కెరయై తీవ్రముగ బాధపడి మరణించుచున్నారు? అట్లేల వీరికి సంభవించవలెను? బీద లనేకులు బలకరమైన ఆహారమును తినుటకు శక్తిచాలదు. వీరిలో అనేకులు క్షయ కెరయగుటలేదే? వారి పరిశోధన నిజమైన బీదలు, నిరుపేద లందఱు క్షయ కెరయై మరణించవలసినదేకదా. అట్లు సంభవించుచున్నదా?

క్షయ శ్వాసకోశవ్యాధి. క్షయరోగి శ్వాసకోశములలో అల్పక్రిము లున్నవనియు, అది అంటు వ్యాధి యనియు సంచేపాపడుచున్నారు. క్షయరోగి శ్వాసకోశములలో క్రిములుండుట నిజమే. శ్వాసకోశము చెడి కుక్రిల్లిన అల్పప్రాణు లుద్భవించుట సహజము, ప్రకృతినయమము. ఎటులన, పేడ కుక్రిల్లిన పురుగు లుద్భవించుచున్నవి. ఫలములు చెడిన పురుగులు పుట్టుచున్నవి. మనము

ప్రతిదినము బాగుగ క్రమముగ మలవిసర్జన చేయనియెడల మనమలము దుర్వాసన పొందుచున్నది నానావిధక్రిము లుద్భవించుచున్నవి. మాంసముగాని రక్తముగాని చెడిన పురుగు లుద్భవించుచున్నవి. పుండ్లు, ప్రాణములు త్వరగ బాగుపడనియెడల అల్పజీవు లుత్పన్నమగుచున్నవి. పాతబియ్యములోను, రవ్వ మొదలగు వస్తువులలోను పురుగులుపుట్టుచున్నవి. నానావిధ దేశములలో నానావిధ వాతావరణములలో, నానావిధ వస్తువులలో నానావిధ కీటము లుద్భవించుచున్నవి. ఇది సహజము. మన మలములో కూడ జీవపోషణ పదార్థము, ప్రాణనిర్మాణ పదార్థ మున్నది.

అట్లులేకున్న, మన మలములో అల్ప ప్రాణు లెట్లుద్భవించుచున్నవి? మనమలమును కుక్కలు, పందులు, కోళ్ళు తినుచున్నవి. దానిచే అవి జీవించుచున్నవి. తమ దేహమును పోషించుచున్నవి. వృద్ధిజేసికొనుచున్నవి. అట్లు లేకున్న ఎరువుచే మనమెట్లు మంచిపంటను పొంద కలుగుచున్నాము. క్షయ అంటువ్యాధియైన నాదేహమును పరీక్షకు అర్పించెదనను, డాక్టర్లెందుకు నాదేహమును పరీక్షించి నిరూపించి నన్నేల కఠినముగ శిక్షించకూడదు? వారి విధికాదా? వారి ధర్మముగాదా? అట్లుచేయకున్న చేపచాల ప్రజలకు కీడుచేయుదును.

క్షయకులె జ్వరములే చాల భయంకరమైనవని నాలభిప్రాయము. ఎటులన ప్రతిదినము, సంపత్నము పొడుగునను జను లనేకులు నానావిధ జ్వరముల కెరయై తీవ్రముగ బాధపడుచున్నారు. కొందఱు త్వరలోనో తటాలునో మృతినొందుచున్నారు. కొన్ని జ్వరములు తటాలున అపాయకరమైన టైఫాయిడ్, న్యూమోనియా జ్వరములుగ పరిణమించుచున్నవి.

మనహిందూ దేశములో 1918 వత్సరము ఇక్ష్వాంయుంజాయను భయంకరమైన జ్వర ముదగ్ధులను, పిన్నలను, పెద్దలను, యువకులను, యువతులను, స్త్రీలను, పురుషులను అనేకులను తన పొట్టను పెట్టుకొనెను. ఎన్నెండు గడిచిన క్షయచే యిట్లు జనులు గతింతురు? ఏది భయంకరమైనది? క్షయయా లేక జ్వరములా? ఒక గ్రామము యొక్కగాని, పట్టణము యొక్కగాని, ఒక దేశము యొక్కగాని మరణసంఖ్య గమనింపుడు. జనులు ఏవ్యాధిచేత బాధపడి మరణించు చున్నారో తెల్లంబగు. కొన్ని జ్వరములు అనేక ఇతర వ్యాధులకు కారణము లగుచున్నవి.

కొన్ని జ్వరములు క్షయ రోగమునకు కారణమగుచున్నవి. ఒకడు తటాలున క్షయకు గురియగు టరుదు. జ్వరము త్వరగ కుదురని యెడల శ్వాసకోశములు జబ్బుకలుగుట కలదు- శ్వాసకోశములు చెడుట కలదు. తత్ఫలము గళ్ఫ (Phlegm). అల్ప జీవాణువు లుత్పన్నమగుచున్నవి. దగ్గు సంభవించుచున్నది. జీర్ణక్షీతగ్గు చున్నది. రోగి బలహీనుడుగాను రక్తహీనుడుగా నగుచున్నాడు. తత్ఫలముగ క్షయరోగియని పేర్కొన బడుచున్నాడు. ఇట్లు సంభవించుట లేదా? ఇట్లు తటస్థించుట మనము వినుటలేదా? చూచుటలేదా? గమనించుట లేదా? క్షయరోగి జ్వరముచే బాధపడుచున్నాడు. జ్వరమునకే కదా డాక్టర్లు ఇతరారులు ఎక్కువ భయపడుట. కాన, కొన్ని జ్వరములు క్షయకు కారణమగుటలేదా? జ్వరమనగా హెచ్చు వాతమో, పైతృమో, శీతలమో, ఉష్ణమో, వాని సమ్మేళనమో గాని వేఱుకాదు. ఇవి మనముతిసుపదార్థములలో యిమిడియున్నవి. ఆహారము బాగుగ జీర్ణము కాని యెడల ఆయా చిహ్నములు కలిగి ఒకడు జ్వరరోగి యగు

చున్నాడు. కాన క్షయ ఆహారదోషము వలన తటస్థించుచున్న దని నిరూపణ యగుచున్నది. క్షయరోగికి పథ్యనియమ ముండవలెను. లేకున్న వ్యాధి ద్విగుణీకృతమగును. వాత పదార్థములు బాత్తిగ క్షయరోగికి సరిపడవు.

జలుబు (cold) కూడ క్షయకు కారణమగుచున్నది. క్షయ యన శ్వాసకోశ రోగము. జలుబు యనగా శ్వాసకోశ రోగము. జలుబు త్వరగ బాగుపడనియెడల క్రిమముగ శ్వాసకోశములు చెడుచున్నవి. కుగ్గిల్లుచున్నవి. గడ్ల పురుగులు ఉత్పన్నమగుచున్నవి. దగ్గు జ్వరము అంకురించుచున్నవి. జీర్ణకోశము చెడుచున్నది. రోగి బలహీనుడుగను రక్తహీనుడుగను అగుచున్నాడు. కొండఱు రక్తమును కక్కుదురు. తత్ఫలముగ క్షయరోగియని పేర్కొనబడుచున్నాడు. జలుబు వర్షాకాలములోను శీతకాలములోనుతఱచుగ తటస్థించుచున్నది. ఎండకాలములో సంభవించు టరుదు. వలన, శీతకాలములోను, వర్షాకాలములోను మన దేహములో ఉష్ణము తగ్గుచున్నది. శీతలము హెచ్చుచున్నది. శ్వాసకోశములలోకూడ ఉష్ణము తగ్గుచున్నది. శీతలము హెచ్చుచున్నది. తత్కారణముగ జలుబు ఉత్పన్నమగుచున్నది. వసివిడ్డలు, వయోవృద్ధులు, దీర్ఘరోగులు జలుబుకు యెక్కువగ గురియగుచున్నారు. శ్వాసకోశ రోగులింకను అతిత్వరలో జలుబు కెరయగుచున్నారు. ఆహారము బాగుగా జీర్ణమైన జలుబు కలుగదు. ఎటులన, కొండఱు దేహదార్ధ్యము గలవారు, పరిశ్రామికులు, కర్షకులు శీతకాలములోను వర్షాకాలములోను జలుబుకు గురియగుట లేదు. సోమరులు, తిండిపోతులు, వసివిడ్డలు, వయోవృద్ధులు, దీర్ఘరోగులే కదా యెక్కువగ త్వరలో జలుబుకు గురియగుట. పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, మాంసము, చేపలు, గుడ్డు, ఉప్పు,

గడ్డలు, నూనెపదార్థములు మొదలగు వాత పదార్థము అమితముగ తీసుటవలనను, ఆహారము పలుమాఱు స్వీకరించుట వలనను, తగుదేహపరిశ్రమ, తగు జీర్ణశక్తి లేనందువలనను జలుబు తటస్థించుచున్నది. రాత్రికాలములో తగు దేహపరిశ్రమలేక వాతపదార్థమును తినిన అత్యర్థంలో జలుబు సంభవించుచున్నది. ఎటులన, రాత్రికాలములో దేహపరిశ్రమముండదు. తత్కారణముగ ఆహారము బాగుగ జీర్ణముకాదు. కాన జలుబుకు కూడ ఆహారమే లేక ఆహారదోషమే కారణమని దృఢమగుచున్నది. “లంఘనం పరమాషి ధం” కాదా? దేహపరిశ్రమ, తేలికాహారము, అల్పాహారము, శ్రేష్టమైన ఔషధములు ఇవి అత్యంతావశ్యకములు.

వాతావరణ (Temperature) మన కొంచెమించు మించు గాలి (ఒత్తిడి), ఉష్ణము, శీతలములయొక్క సమూహముకాని వేటుకాదు. అది అమృతము కాదు. విషముకాదు.

క్షయరోగి బలకరమైన ఆహారము (Nourishing food) కడుపార భుజించవలెననియు అట్లు తినిన రక్తవృద్ధి కలుగుననియు రోగము త్వరతో కుదురుననియు, శ్వాసకోశములు బాగుపడి వృద్ధి నొందుననియు, రోగి పూర్ణవిశ్రాంతి పొందవలెననియు, పండుకొనవలెననియు చెప్పిపాలు, గుడ్లు మాంసము, చేపలు, గొడ్డుమాంసము, గోధుమ రొట్టెలు, కాఫీమున్నగు వాత పదార్థములు రోగిని పలుమాఱు భుజింపజేయుచున్నారు. ఇందుకు తోడు హానికరమైన పాషాణ, రసగంధ కాదులు చేరిన ఔషధములు, ఇన్ షెక్షన్లు విని యోగించుచున్నారు. గుడ్లు, మాంసము చేపలు మున్నగునవి వాతపదార్థములు. త్వరగ జీర్ణము కావు. వానికి ఎక్కువ జీర్ణశక్తి కావలెను. ఎక్కువ జీర్ణశక్తి ఎక్కువ దేహపరిశ్రమ కావ

లెను. లేకున్న జీర్ణముకావు. మంచి దేహరోగ్యము గలవాడు వాతపదార్థములు తినిన బాగుగ జీర్ణములేక రోగగ్రస్తుడగుచున్నాడు. ఇట్లుండ, క్షయరోగులగతి యేమికావలెను? వారికి బొత్తిగ జీర్ణముకాదు. బాగుగ జీర్ణమైన రక్త వృద్ధి కలుగును. లేకున్న అజీర్ణమెక్కువై వ్యాధి హేచ్చును. ఇందుకుతోడు ఔషధములను తీతచుగ స్వీకరింపజేయుచున్నారు. ఔషధములు కూడ బాగుగ జీర్ణముకావలెను. లేకున్న ఔషధములు ఆహారమునకు తోడ్పడి వ్యాధిని రెట్టింపు చేయును తటాలున మరణము కలుగును పాషాణ రసగంధకాదులు చాల హానికరమైనవి.

మనకు జ్వరముగాని జ్వరచిహ్నములుగాని దగ్గుగాని, దగ్గుచిహ్నములుగాని, జలుబుగాని జలుబుచిహ్నములుగాని, శ్వాసగాని శ్వాసచిహ్నములుగాని లేక ఇతరచిహ్నములుగాని గోచరమైన తగు దేహపరిశ్రమను చేసిన అదృశ్యమగును. లేక త్వరలో జీర్ణమగు ఆహారము అల్పముగ స్వీకరించిన అదృశ్యమగును. లేక రాత్రిలో ఒకటి రెండుపూటలు ఉపవాసముచేసిన అదృశ్యమగును. లేకున్న ఆ చిహ్నములు క్రమక్రమముగ క్షయగోచరమింపవచ్చును ఇట్లాచరించిన వ్యాధులు మనకు భయపడవా?

క్షయరోగులు వాతపదార్థమును మానవలెను. లఘు (తేలిక) ఆహారమును స్వీకరించవలెను. నియమితకాలములో రెండు సార్లు మాత్రము భుజించవలెను. పలుమాఱు భుజించకూడదు. చిరుతిండికూడదు. ఉదయము సాయంత్రము దేహపరిశ్రమ (Walking or brisk walking) చేయవలెను. ఆకలి లేకున్న భుజించకూడదు. వారమునకు ఒకసారి యో రెండుసార్లు రాత్రిలో ఆహారము బొత్తిగ మానవలెను. పగలునిద్ర పోకూడదు. రాత్రిలో కొద్దిగ

భుజించవలెను. రాత్రి పడకకు పోవులోపల ఆహారము చాలభాగము జీర్ణమై యుండవలెను. ఆరోగ్యము జీర్ణశక్తి, దేహపరిశ్రమ హెచ్చుకొలది ఆహారమును క్రమక్రమముగ హెచ్చించవలెను. అపాయకరమైన ఔషధములు శస్త్రచికిత్సలు మానవలెను.

ఇట్లాచరించక పలుమాఱు ఔషధములు వాతపదార్థములు వాడిన క్షయ అంటు వ్యాధియే. భయంకరమైనదే. నివారించరానిదే. సత్యమే

ఇతరాదులు డాక్టర్లుకారు. రోగులే నిజమైన డాక్టర్లు. రోగులేకదా రోగముల చేతను వాని చిహ్నముల చేతను బాధపడువారు. రోగములను, వానిచిహ్నములను కనుగొనుటకు డాక్టర్లు

సహాయముకావలెనా? రోగులు కనుగొనజాలరా? గ్రహింపజాలరా? తర్కామీటరు, సైతస్కోపు, యెక్స్రే యంత్రము కావలెనా? డాక్టర్లు వారి వ్యాధులను, వాని చిహ్నములను కనుగొనజాలకున్నారు. ఇట్లుండ ఇతరాదుల రోగములను వాని చిహ్నముల నెట్లు గ్రహించి చికిత్స చేయుదురు? ఎట్లు రోగనివారణచేయుదురు?

ఇట్లాచరించిన వ్యాధులు, ఔషధములు, డాక్టర్లు, వైద్యశాలలు అదృశ్యముకావలెనా? మనము ఔషధ వైద్యప్రపంచమును తుడిచివేయగలమా? నిరూపింపజాలమా? స్థలవిస్తరభీతిచే సంగ్రహముగ ముచ్చటించితిని.

బీహారులో మద్యనిషేధ విజయము

బీహారు ప్రభుత్వమువారు శరత్ జిల్లా మద్యనిషేధమును ఏప్రిల్ ౧ వ తేదీనుండి అమలుపరచిరి. కల్లు, సారాయి, భంగుమున్నగు (ఒక నల్లమందు తప్ప) ఆహారీపన్నుకు లోనైన ఇతరపస్తువులను వేటినిగాని అమ్మరాదనియు కొనరాదనియు తయారుచేయరాదనియు శాసించినారు. ఇందుకు విరుద్ధముగా జరిగిన నేరములు చాల కొద్దిఅని ప్రభుత్వప్రకటన తెలుపుచున్నది. మొదటిపక్షములో పట్టుబడ్డ నేర స్థలసంఖ్య ౨౮. రెండవపక్షములో ౪౫గురిని పట్టుకొనిరి, ౭ గురిని చెరసాలకు పంపినారు. ఇది ఏప్రిల్ ౧౫నెలలో.

మేనెల మొదటిపక్షములో మొత్తం ౪౫ గురికి జుల్మానాలు విధించినారు. మొత్తం ౩౦ మందిని

జైలుకుపంపినారు. మేనెల రెండవపక్షములో ౫౦ మందిచిక్కిరి. ౧౦౦ మందికి జుల్మానా, ౧౧ మందికి ఖైదు ప్రాప్తించినది.

కల్లుగీతనిషేధమువలన నష్టము కూరగాయలమ్మే వారికిని ఎక్కాభిష్క లాగువారికిని, వ్యవసాయ దారులకును, వ్యవసాయ కూలీలకును కలిగినది.

కల్లుగీత లేకపోవుటవల్ల ఇతర మద్యనిషేధ నిబంధనవల్లను ఆదాయము గోల్పోయినవారికి భూములను యిచ్చుటకు ప్రభుత్వమువారు యోచన చేయుచున్నారు. బెల్ల పుత్రారము తయారుచేయు మార్గమును ప్రభుత్వంవారు ప్రచారము చేయుచున్నారు.

ప త్ర దో ష ము లు

యోగవిద్యన్
భాగవతుల రామమూర్తి శాస్త్రిగారు

భుజించెడి యాహారము. జఠరాగ్ని మందగించి యుండుటచే పక్వము గాకయుండును. ఒడలు బరువెక్కును. గోళ్లు, కన్నులు, పెదవులు, నాలుక మున్నగునవి తెల్లబారును. ఈ లక్షణములచే దేహమున పిత్తము క్షీణించినదని గ్రహించవలెను. అభిప్రాయ మేమనగా పిత్తము క్షీణించుటచే జఠరాగ్ని మందగించుననియు, జఠరాగ్ని మందగించుటచే, మనము భుజించెడి ఆహార పదార్థములు చక్కగా జీర్ణమై రసముక్రింద మార్పు జెందదనియు రసము రక్తముగా మార్పుటకు రంజకపిత్తమునకు శక్తిచాలక ఆ రసమే వాయుసహాయముచే రక్తనాళములలో ప్రవేశించి శరీరమున కాంతిత్వగ్ని అవయవములన్నియు తెల్లబారుననియు గ్రహించవలయును.

. ౨౮

సా మ పి త్త ము

పిత్తము ఆనుముతో కూడియుండు నపుడు సామ పిత్తమని యందురు. పిత్తముఆనుమై దేహమున నుండునపుడు అష్టరసము కలిగియుండును. అందుచే మనజులకు పులిత్రేనుపులుసోట పులి నీళ్లూరుట మొదలగు లక్షణము లేర్పడును. అట్టి మనజుడు భాగవద్భక్తుడై భజనకీర్తనలు గానము చేయుచున్నను వినువారలు చుట్టుపట్ల నిలుచుట బహుకష్టము. కారణ మేమనగా నోరు ముక్కులు మొదలగు వానియందు దుర్గంధము వ్యాపింపజేయును. అట్టివానికి ఆకుపచ్చని వర్ణముగలిగి అట్టి వాంతులను విరేచనములను కలుగజేయును. ఏటిని నీటిలో వేసిన యడల మిగుల బరువుగలిగిన వగుటచే మునిగిపోవును. మరియు పులిత్రేనుపులు, గుండెలలోను గొంతుక లోను మండుట, ఒడలు శ్యామ వర్ణముగా

మారుట అను లక్షణములు కనబడును. వాంతి కలిగినపుడు గట్టిగను ఉండలుగను స్థిరములుగను ఉండు దౌర్బల్యములే వెడలుచుండును. ఈ లక్షణములనుబట్టి పిత్తము సామమై యున్నదని యెఱుంగవచ్చును.

—౨౯—

ని రా మ పి త్త ము

ఆమరహితమగు పిత్తము నిరామపిత్త మనబడును. నిరామపిత్తము తామ్రవర్ణము గలిగియుండును. మిగుల వేడియై యుండును. కటురసముగలిగి సరళస్పృశావమై యుండును. దుర్గంధము కలిగి యుండును. దుచిని గలిగించును. జఠరాగ్ని బలమును వృద్ధిచేయును. ఇట్టిలక్షణములబట్టి పిత్తము యొక్క నిరామస్థితి యెరుంగవచ్చును.

పిత్తముయొక్క స్థాన భేదములు వికారములు పిత్తము దూష్యమై చర్మము నాశ్రయించియుండునపుడు స్ఫోటకము, మతూచికము, అనువానిని పుట్టించును. రక్తము నాశ్రయించియుండునపుడు వినర్పమును దాహవ్యాధిని కలిగించును. మాంసము నాశ్రయించి యుండునపుడు మాంసము కుళ్ళి పగిలములు బయలుదేరును. మేదస్సు నాశ్రయించియుండునపుడు మంటలు పుట్టించు గ్రింథులు కలుగజేయును. చమటలు అధికముగా కలుగజేయును. అస్థుల నాశ్రయించి యుండునపుడు యెముకలయందు మంటలు పుట్టును. మజ్జను ఆశ్రయించి యుండునపుడు గోళ్లును కండ్లును పచ్చబడును. శుక్రము నాశ్రయించి యుండునపుడు శుక్రము పచ్చబడి దుర్గంధముగ నుండును. సిరల నాశ్రయించి యుండునపుడు కోరిధము, కామము, ప్రలాపము కలుగును.

స్నాయువులయం దుండునపుడు దప్పి పుట్టును.
కోష్ఠమున నాశ్రయించియుండునపుడు శరీరమం
దంతటను వ్యాపించెడి పిత్తవ్యాధులును దాహము
దప్పి మొదలగునవి కలుగును.

30

పైచైత్య వికారము

మరియు పిత్తముయొక్క మరీకొన్నివికారములు.

- 1 ఒడలు అంతయు తీవ్రమైన మంటలును, చమ
టలు, అనునవి కలిగియుండుట.
- 2 శరీరమున అక్కడక్కడ నిష్పాశగతగిలినట్లు
మంటలు మాత్రము కలిగియుండుట.
- 3 నోరు పెడవులు దవడలు అనువానియందు,
కలుగుమంటలు, దీనికే దవమని యందురు.
- 4 చెవులు ముక్కులు, మొదలగు స్థానముల
కలుగుమంటలు.
- 5 తల మెడలు గొంతు, దవడలు అనువాని
యందు పొగ వెడలుచుండునట్లుండుట.
- 6 మంటతోడను, పోటుతోడను, గుండెయందు
నొప్పితోడను, తేనెనుపులు వెడలుట.
- 7 చేతులు కాళ్లు, మూపులు, అనువానియందు
నానాతీతులగు మంటలు పుట్టుట.
- 8 కోష్ఠమున గలుగు మంటలు.
- 9 అవయవభాగములయందు కలుగుమంటలు.
- 10 దేహమున శగలు పుట్టుట.
- 11 చెమటలు అధికముగ నుండుట.
- 12 శరీరభాగములయందు చమటపట్టుట.
- 13 ఒడలు వాసనగ యుండుట.
- 14 అవయవములయందు చీల్చినట్లు బాధకలు
గుట.
- 15 రక్తముడికి నల్లబడి గడ్డగట్టునట్లుండుట.
- 16 మాంసముడికి నలుపెక్కి యుండుట
- 17 చర్మమునందు మంటలుపుట్టుట.

18 మాంసమునందు మంటలుగలుగుట.

19 చర్మమునందును, మాంసమునందును కత్తితో
చీల్చినట్లు బాధకలుగుట.

20 చర్మముయొక్క పొరలయందు కలిగెడుబాధ.

21 చర్మముపై యెఱ్ఱని రక్తవర్ణముగలదదు్రిలు
లేచుట.

22 రక్తమును పిత్తమునుగలసి, నోరు ముక్కు
గుదము మొదలగు భాగములయందు వెడ
లెడు వ్యాధి.

23 శరీరమున ఎఱ్ఱని మచ్చలు పుట్టి శరీరవర్ణము
ఆకుపచ్చగా మారుట.

24 శరీరవర్ణము పసుపుపచ్చనివర్ణముగా మా
రుట.

25 శరీరము నీలవర్ణముగా మారుట.

26 కామిలావ్యాధి.

27 నోరుచేదు.

28 నోరువాసన.

29 అధికముగదప్పి.

30 భుజించినను ఆకలితీరకుండుట.

31 నోరదురుట.

32 గొంతుక ఊడుకుట.

33 కన్నులు ఊడికిపోవుట.

34 మేధోముడుకుట.

35 జీవరక్తము వాంతియగుట.

36 కన్నులకు చీకట్లుకమ్మట.

37 గుదము వాచి పుండగుట.

38 శిశ్నము వాచి పుండగుట.

39 అజ్ఞానము ప్రవేశించుట.

40 మాత్రము నేత్రములు పురీషము ఇవి
మూడును ఆకుపచ్చపసుపువర్ణముల జెందుట
యను నలుబదియును పిత్తవికారములు ఇంకను
లెక్కపెట్ట వీలులేనన్ని పిత్తవికారములయం దతి
ముఖ్యములె నవి మాత్రము వీవరింపబడినవి.

పై నిచెప్పబడిన యన్ని పితృ వికారములయందును చెప్పబడక యుండు వికారముల యందును స్వాభావిక పితృమిదియనియు వికారముజెందిన పితృ కర్మలయొక్క స్వలక్షణ మిదియనియు దానియవయవ మాతృమైనను విచారించి బుద్ధి శాలురగు ప్రకృతి వైద్యులు విమర్శించి ప్రకృతి విద్యార్థులకు బోధచేయగలందులకు నాపార్థన. ఇట్లు ప్రోకోపమునుజెంది నానావిధ వికారములను గలుగజేయు పితృమునకు మధురరసములు గల వియు చేదుగల రసములు గలవియు వగరుగల రసములు గలవియు శీతలములుగల రసములుగల వియు ఆహారపదార్థములచే చికిత్స చేయవలయును. మరియు వస్తికర్మచే విరేచనము చేయించుట వంఙ్మిమట్టిచే శరీరమందు పట్లు వేయుట తొట్టి న్నానములు చేయించుట ప్రవాహస్నానములు చేయించుట మొదలగు పితృహరములగు క్రియలచేతను చికిత్స చేయవలయును. అందు విరేచనకర్మ యన్ని చికిత్సలకంటెను పితృ వృద్ధియందు ప్రధానము. ఎట్లన విరేచనక్రియ ఆమాశయమున బ్రవేశించి కేవల వికారములకు కారణమైన పితృమూలమును తొలగించుచున్నది. ఇట్లామాశయముననున్న పితృ వికారము తొలగి శాంతింపబడగా అగ్ని చల్లారబడగా నగ్ని గృహము చల్లబడినట్లు శరీరాంతర్గతములగు పితృవికారము లన్నియు బ్రశాంతి బొందుచున్నవి.

దీని ముఖ్యాభిప్రాయమేమన, పితృమునకు నాభి ముఖ్యస్థానము. కేవల పితృ వ్యాధి కలిగినపుడు ముందుగా పితృస్థానముననున్న పాచక పితృము ప్రోకోపించుటచే తక్కిన శరీరములో నాలుగు స్థానములలో నున్న రంజకాది పితృములున్న ప్రోకోపించుచుండును. పాచకపితృ స్థానమున నున్నవికారముతగ్గిన తక్కిన రంజకాదిస్థానముల

యందున్న వికారములు తగ్గును. ఆకారణముచే విరేచనకర్మవలన నామాశయ పక్వాశయముల మధ్యనున్న పాచకపితృ ప్రోకోపము తగ్గి శాంతి కలుగగనే తక్కిన పితృస్థానములలోనుండు రంజకాదిపితృములుగూడ శాంతినిబొంది శరీరమునకు స్వస్థతగలుగునని సిద్ధాంతముగదా యని కేవల విరేచనకర్మ చికిత్సతోడనేగాని పితృముయొక్క దోషము శమింపదని చెప్పుటగాదు. పై చెప్పిన మధుర, తిక్త, కషాయ, శీతల గుణ ద్రవ్యములతో ఆహారమును సేవించుచు విరేచన కర్మల నాచరించిన సతిశీఘ్రముగా పితృము శమించునని భావము. పితృముయొక్క వికారమును శాంతించి, స్వస్థతను బొందువరకుమాత్రమే చికిత్సించవలయును. ప్రమాదవశమున సతిమాత్రగా చికిత్సించినయడల పితృము క్షీణించుటను గలుగును. అట్టిపితృము క్షయావస్థను బొందినను శరీరమున కవకృతియె గలుగును. పితృము స్వభావసిద్ధము (స్వప్రమాణము) నకన్న క్షీణించిన అగ్నిమాంవ్యము, శీతలము, ప్రభాహాని గలుగును. గాన బహుజాగ్రతగా చికిత్సచేయవలసి యుండును. ప్రకృతి చికిత్సయందు నాకు ప్రవేశము లేకపోయినను పితృము ప్రోకోపము జెందియుండు నపుడు ప్రోకోప శాంతికొరకు సేవించ వలసిన ఆహారవిహారములను కొన్ని వ్రాయుచున్నాను. గాన ప్రకృతి వైద్యులు వీటి గుణములను విమర్శించి చికిత్స చేయుదురుగాక యని కోరుచున్నాను.

30

వైద్యవ్యాధులలో వ్యాహారములు

వస్తికర్మ, నాన వేసిన గోధుమలు, సెనగలు, పెనలు, చిరు సెనగలు, అవుపాలు, పెంకాయనీరు, చెరుకు, తేనె, చల్లనినీళ్లు, ఊటనీరు, పర్వతమునుండి వచ్చు జలధారలు, ములు దోసకాయలు, లేత

అరటికాయలు, పనసపండు, దాక్షిణ్యపండ్లు, చేదు పొట్లకాయలు, లేతదియగు బూడిదగుమ్మడికాయ, దోసకాయ, సారకాయ, తోటకూర, కాకర కాయలు, దానిమృతపండ్లు, పెద్ద ఉసిరికాయలు, కరకకాయలు, లేత తాటిముంజలు, ఖరూరపు పండ్లు, అంజూరాపండ్లు, దొండపండ్లు, ఇప్పకాయలు, పువ్వు మొదలగునవియు మరియు కపాయ, తిక్త, మధుర రసములుకల పదార్థములును మేడలయందుండును, భూమి గృహములయందుండును (అనగా కందకములు) నుండుట, చల్లనైన ఉద్యానవనములు, ఉడకధారలతో కూడిన యిల్లు, వెన్నెల, అరటిపట్టచేతను, నూతనములయిన తామర లేకులచేతను, లేతచిగుళ్ళచేతను అమర్చబడ్డ శయనమున బరుండుట, చల్లనయండు అనులేపనములు, భూమిపై బరుండుట, ప్రవాహస్నానము, మంచి మితులతో జేరియుండుట, మనసునకింపైన కథలనువినుట, సంగీ

తము, నృత్యము, వాయద్యములను వినుట చూచుట, పొన్నపువ్వులు, కలువపువ్వులు, పాదిరి పువ్వులు, తామరపువ్వులు, జాజిపువ్వులు, ఎర్ర తామరపువ్వులు వీటినిధరించుట, మెల్లగా వీచుచుండు గాలిని నేవించుట మంచిగంధము, పచ్చకర్పూరము, వట్టివేరు మొదలగు నానావిధ శీతోపచారములు, మున్నగు పానాహార విహారములన్నియు ప్రకోపమునొందిన పిత్తమును శాంతి నొందించునుగాన పిత్తము ప్రకోపించినపుడు పై చెప్పినవన్నియు మన ప్రకృతి చికిత్సకు ఉపయోగించునని నా యద్వైత్యముగాన ప్రకృతి వైద్యులు వీటి గుణములను విమర్శించి, విద్యార్థులకు బోధించి విజ్ఞానమును దేశమునకు ధారపోసి మహాపాపకారమును చేయుదురని మిమ్ములను కోరుచున్నాను.

రాజోవువ్యాసములందు శ్లేష్మదోషమును గురించి చర్చింపబడును.

డాక్టర్ రాజన్ గారి ఆరోగ్య బిల్లు

గౌరవనీయులగు ఆరోగ్యకాఖా మంత్రీగారు చాల శ్రమచేసి తెరచాటిన ఒక బిల్లు తయారుచేసినారు. ఆ బిల్లు ఇంకను ప్రజాభిప్రాయము కొరకు జెలువడియుండలేదు. అగస్త్య శాసనసభలో ఆ బిల్లు ప్రవేశపెట్టబడునట్లు. ఇంత తొందర యేటికో తెలియలేదు. స్వతంత్రం పరిపాలన వున్న కాంగ్రెసు పరిపాలనలో పాశ్చాత్యవిధానపు వైద్యమును ఆచంద్రాగ్రముగా పాపించుటకు తగిన యెత్తులు వేయు బిల్లు మనకు పనికిరాదు.

డాక్టర్ రాజన్ గారు పూర్తియైన రూపాయికి పదహారు అణాల పాశ్చాత్యమందు వైద్యసాంప్రదాయములోని వారు. వారి యుపన్యాస ధోరణిమాడ వారికి ఆయుర్వేదమున్న సవతిత్వమిప్పేను, హూమోపతి యన్న నిరసన, ప్రకృతి వైద్యమున్న యెట్టి యభిప్రాయముండునో చదువరులే గ్రహింతురు గాక !

శాసనసభ్యులు మంత్రుల కావినెట్లు యెట్టి బిల్లు పూర్తిగా మార్చి ప్రజానుకూలముగను, అన్ని వైద్యవిధానములకు సమృతముగను, స్వతంత్రపతాక చిహ్నమున కనుకూలముగను మార్చదగును. జర్మనీలో నాజీ జండాను బూనిన హిట్లరు ప్రకృతి వైద్యమున కెంతయో మేలుచేసినాడు. దేశోద్ధరణకు ప్రకృతివైద్యపద్ధతులు చాల అనుకూలమని ప్రచురించినారు. ఇండియాలో మదరాసు మంత్రులుగూడ యిది గమనించెదరు గాక !

శారదాబిల్లు మేలుచేయునా?

డాక్టరు: కొణిజేటి కోటిశ్వరరావు

ఏ. ఎల్. ఐ. యం.

శారదాబిల్లు విధానము శాస్త్రసమ్మతముకాదని గాని, అపుననిగాని చర్చించుట నా మతము కాదు. ప్రజలను నీతినియమములతోనుంచి, ఐహికాముష్మిక సుఖములకు చక్కనిదారి చూపుచు దేశ సౌభాగ్యము కలుగజేయుటకే శాస్త్రములను పేరుతో మన ఋషులు శాసనముల విధించిరి. అట్టి శాస్త్రవిధానములందు ఆయాకాలముల కనువగు విధముగ మార్పు కలుగచేయుటలో దోషమేమియు నుండదు. కాని శారదాబిల్లువలన సంస్కర్తలనుకొనునంతటియుపకారము దేశమునకు కలుగునా! కలుగదా! యనునదియే యాలోచించవలెను.

స్త్రీలయొక్క అంగాంగములకు బలము, సౌష్ఠ్యము కలిగి బలమెనబిడ్డలను కనుచు క్షయాది దీర్ఘవ్యాధులకు గురిగాక తప్పించుకొనుటకు యీ బిల్లు కొంతవరకు పయోగించునని సంస్కర్తలు తలంచుచుదురు. స్త్రీలు బలమైన బిడ్డలను కనుటకు పురుషుని వీర్యము ప్రధానము. ఐహికాముష్మిక సుఖాభిలాషతో నేర్పడిన మన పూర్వుల విధానములుకేవలము ఐహిక సుఖాభిలాషులగు యీ కాలపువారిలో చాలమందికి వెగటును కలిగించు ననుటలో నాశ్చర్య మేముండును? అందుచేతనే శారదాబిల్లు యేర్పడుటకు హేతువు కలిగెను.

బాల్యవివాహములను నిర్బంధించుటకు కావలసిన కట్టుబాటులు యీ బిల్లున కానరావు. కనుక యెదో విధముగ బాల్యవివాహములు జగుగుచు నుండునే కాని బాల్యవివాహముల నిర్బంధించుటకీ చట్టమునకు శక్తి చాలదు.

స్త్రీలకు 14 సంవత్సరములవరకు వివాహము కాకుండ చెప్పినటుల యంగసౌష్ఠ్యవాది లాభ

ములు కలిగించుట కిప్పటి కాలములో నెంత మాత్రము వీలుకాని పనియని తలచవలయును. ఏమనగ భారత స్త్రీ పురుషుల దేహమనోదార్ప ల్యాదులకును ఆయురారోగ్య క్షీణదశకును, ప్రధాన కారణములు బాల్యవివాహములుకావు. రోగ మొకటియైన మం దోకటిచ్చిన రోగనివారణ కాకపోక కొత్తఉపద్రవము లెట్లు గలుగుచున్నవో అట్లే సంస్కర్తలు బాల్యవివాహముల వల్ల దేశమున నే యనర్థకములు కలుగుననుచున్నారో, ఆ అనర్థకములకు బాల్యవివాహములు ప్రధాన కారణములు కాజాలవు. మన పూర్వులు చాలాకాలమునుంచి బాల్యవివాహములు చేసుకొనుటలేదా! సాధారణముగ నెనిమిది వత్సరములు రానిది వివాహము చేయుటలేదు.

ఏదేని కారణాంతరములచే కొందరు అతిబాల్య వివాహములుచేయుదురు. కాని ఒక్కశతాబ్దమునకు పూర్వము మనసంస్కర్తలు తలచునట్టి విపరీతములు మన దేశమున కలుగుచుండెనా! లేదా యనునదియే విచారించవలెను. మనపూర్వులు బాల్యవివాహముల నాచరించుచు వచ్చినను యిప్పటివలె నప్పుడు బాలవితంతువుల సంఖ్య హెచ్చుచుండునదికాదు. ఎందువల్లనగ మన భారతీయులాయువుకాల మిప్పటివలె క్షీణగతి జెందక మనపూర్వులు దృఢకాయులై ఆరోగ్యవంతులై నూరుసంవత్సరములవరకు జీవించుచుండిరి. అందుచేత బాలవితంతువుల సంఖ్య హెచ్చుచుండేదికాదు. భారతమాత బిడ్డలు దృఢకాయులుగనుండి దేహమనోబలములుకలిగి దీర్ఘాయువుతో నానందమయ సంసార సుఖము ననుభవించవలయు నంటే భారతీయులారోగ్య

మునకు సర్వవిధాల వేరుపురుగులై బాధించు ముఖ్యసూత్రములను సశింపజేయుటకు ప్రయత్నించక నిరుపయోగముగు వివాహనిర్బంధ బిల్లులవల్ల ప్రయత్నించిన దేశ సాభాగ్యమునకు భంగకరముగాని వేరుకాదు. ఎందువల్ల ననగ ఇదివరలో పలువురకు తెలిసి వధూవరుల మంచిచెడ్డలను కొంతవరకు విచారించి వివాహము చేసుకొనేవారు. ఇప్పుడన్ననో బిల్లు భయముచేత మంచిచెడ్డలు బాగావిచారించక యధోచితముగచూచి రహస్యముగ మేళతాళ మంత్రాదులు లేకుండగనే ప్రక్కయింటివానికి తెలియకనే వివాహములు జరుగగలవు. అందు వల్ల యిప్పటికంటె మజింత దేశానర్థకవిధానము ప్రబలగలదు. ఈబిల్లు బాల్యవివాహములను తగ్గించలేదుగాని వివాహములు చేసుకొనువారి కనవసర ప్రయమును తగ్గించి యార్థికముగ కొంతవరకు తోడ్పడగలదు.

మన భారతీయులాయురారోగ్యములు కృశించుటకు ప్రధానముగ వేరుపురుగులై బాధించు ననర్థకములను తొలగించక కేవలము యీబిల్లు వల్ల దేశసాభాగ్యము కలుగచేయజాల మని సంస్కర్తలు రూఢిగ నమ్మవలయును!

మన భారతీయులాయురారోగ్యములు కృశించుటకును, దేహమనోదార్పల్యాది సర్వానర్థకములకును ప్రధానకారణములలో మొదటిది నిర్బంధ టీకాలవిధానము. ఈటీకాలవిధానము అమలు లోకి వచ్చినప్పటినుండియే, భారతీయులాయురారోగ్యములకు సర్వవిధముల నాశనముకలిగినది. ఇక కడమకారణము లేవనగ నవనాగరికాహార విహారములు, అనగ ఆరోగ్యనియమములను, ఆహార నియమములను యతిక్రమించుట. ఆహారనియమములలో ముఖ్యమైన ప్రకృతివిరుద్ధములగునవి కాఫి హోటల్సు ఆహారములు, మరబియ్యము, చాయ

పప్పులు, జర్మన్ సిల్వర్, యిత్తడి పాక వండిన భోజనములు, దేహపరిశ్రమాదులు లేక యహరాదులు పొగ, సారాయి, మాంసాదులు కృమముతప్పి నేమిచుట, యిందియలోలత్వము వేగనిరోధాదికార్యముల ననుసరించుట, మొదలగు విషయములవల్లను, భారతీయుల కీకాలములో యశావనము త్వరలో నంకురించి, త్వరలోనే నశించి, అల్పాయువు కలుగుటకు హేతు వగుచున్నది. ముఖ్యముగ దేశభివృద్ధికి ప్రారంభదశయగు అతిబాల్యముననే టీకాలవిషమును బిడ్డల శరీరశుద్ధిరక్తములో ప్రవేశింపజేయుచున్నందుల ధాతుశక్తి క్షీణగతిచెంది దేశహోగ్యమునకు ప్రధానకారణములగు బహిష్కారవయ వాదుల శక్తులు క్షీణించి తద్వారా రసరక్తాది ధాతువుల యభివృద్ధికి నిరోధము కలుగుచున్నందున కృమకృమముగ దేహములోని అంతశ్శక్తులన్నిటికి దుర్బలత్వము కలిగి యశావనమునకు మూలమగు శుక్రభాతువునకు పాలవము తప్పుచున్నందున పిన్నవయస్సునందే యశావన ప్రాదుర్భావము కలుగడము, దానికి సహాయముగ ప్రకృతి విరుద్ధమాలగు ఆహార విహారాది సేవనవల్ల కలుగు వేడిచేత సదివరకే దుర్బలత్వము చెడియున్న శుక్రభాతువు నీరై పోవుచున్నందున దానిని బదులు వెడలించుచేయు ధాతుశక్తి ప్రయత్నమువల్ల కామబాధ (విషయేచ్ఛ) కొద్ది వయస్సులోనే కలగడము, ఆ బాధానివారణకై 16 సంవత్సరములలోపలనే వ్యభిచారాదులు చేసి ననాయి, గనోరియా మొదలగు నంటువ్యాధుల పాలబడడము, స్త్రీ సాంగత్యమునకు వీలులేనివారలు ముష్టిమైధునాది క్రియలచేత శుక్రమును వెడలించుకొని కామబాధ తీర్చుకొనడము, శుక్రభాతువు నీరై యంత రావయవముల శక్తులు మజింత బలహీన

నము చెందియున్న వారలకు తమ ప్రయత్న మక్కరలేకనే నిద్రలోగాని మూత్రముద్వారా గాని శుక్రగ్రాతువు బహిష్కరింపబడడము, తద్వారా క్షయాదిరోగములు కలిగి నశించ డము, కలుగుచున్నప్పుడు యీబిల్లులు స్త్రీ పురుషుల నిర్ణీత కాలమువరకు బ్రహ్మచర్యదీక్షతో నెట్లు నిలుపగలవో తెలియకున్నవి.

మన దేశములో టీకాల నిర్బంధవిధానమును, నవనాగరిక యాహారవిహారాదులు ప్రబలుటకు పూర్వము మనపూర్వులు బాల్యవివాహములు చేయుచున్నను వారుదృఢ కాయులై ఆయురారోగ్యాభివృద్ధి కలిగి నూరుసంవత్సరములు జీవించుచు వచ్చిరి. కనుక పిన్నవయస్కునందే యావనము కలిగించుటకు హేతువైనట్టి పై వివరించిన ఘోరాసర్థకములలో ప్రధానమైన టీకాల నిర్బంధ విధానమును సంతరింపజేసి ఆరోగ్యనియమములందును, ఆహారనియమములందును విరుద్ధప్రచారము కలిగించునట్టి నవనా

గరిక విధానమును తొలగింప చేయనిది వివాహమునకుగాని గర్భాధానమునకుగాని నిర్బంధించు నంతకంత బిల్లులు పెట్టినను మన భారతీయు లాయురారోగ్యాదుల యందు లాభదాయకమగు మార్పుకలుగజాలదని ఘంటాపథముగ చెప్పదగును.

కనుక శారదాబిల్లు నవేక్షించు మహాశయులకును, దేశనాయకులకును, నా మన వేమంటే, భారతీయు లాయురారోగ్యాదులు క్షీణించుటకు ముఖ్యహేతువైనట్టి నిర్బంధ టీకాలవిధానమును రద్దుచేసి, ప్రకృతిబద్ధములైనట్టి ఆరోగ్యవిధులను ప్రజలు విధిగ నాచరించునట్లు ప్రచారము జరిగించుటకు ప్రభుత్వము వారికి మనవిచేయుచు సక్రమీకరింపజేసిన చేయవలసినదిగ ప్రార్థిస్తాను. భారతీయులు ఆరోగ్య విధులను సక్రమముగా నాచరించునప్పుడే శారదాబిల్లువల్ల ఫలితము తప్పక కలుగగలదని గట్టిగ నమ్మకొరుతాను.

నాలుగునెలల నలుసుకీ ప్రకృతి చికిత్సే !

గుత్తిన వెంకట సుబ్రహ్మణ్యము, బి. ఎ.

తణుకు, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా

మా అదృష్టానికి మాబిడ్డ రోగంతోనేపుట్టింది ! ఇదివరలో పుట్టిన ఇద్దరిపిల్లలవలనే ఈ పిల్లకు కూడా ముడ్డి తిమ్మ బయల్దేరింది. దీని కంతకు కారణం నాశుక్రదోషమే యని తెలుసుకొని కుటుంబసహితం చికిత్సపొందుటకై గుంటూరు జిల్లా, రేపల్లెతాలూకా మోర్టోటలోనున్న శ్రీ యోగాశ్రమమునకు వచ్చితిమి.

ఆ కృష్ణాతీరమున ఆనరుగును చెట్లగాలి పీఠము ఆముషి వాటికలో ఒక వారంరోజులు శాంతి

సౌఖ్యము లనుభవించాము. ఇంతలో వెల్లువవలె వచ్చిపడింది మాబిడ్డకు కడుపులోనున్న గంపెడు వ్యాధిన్ని ! మొట్టమొదట విరేచనములు రోజుకు 15, 20 సార్లు పల్పగానీళ్ళుగా అయ్యేవి. మా వాళ్ళు వాడుకప్రకారం గోరోజనం కస్తూరి తగిల్పించేరు. లాభం లేకపోయింది. అప్పటికి కాస్తంత కళ్ళు తెరిచి వెంటనే శ్రీ యోగిగారి దగ్గరకు వరుగెత్తాము. మీరు మీ వైద్యము పూర్తిగా మానుకొని మీబిడ్డను నా చేతిలో

పెట్టండన్నారు. శ్రీ యోగిగారు. సరేనని వారి మీదే భారముంచాము.

చికిత్స ప్రారంభించారు. పిల్లకు ఆవిరి పట్టింది తొట్టి స్నానములు చేయించుచువచ్చిరి. ఎనిమా చేయించి ప్రేగులను ఎప్పటి కప్పుడు శుభ్ర పరచు చుండెడివారు. ఈ నాలు నెలల నలునే మిటి! ఈచన్నీళ్ళతో ఎనిమావీమిటి అని మా వాళ్ళంతా లబలబ లాడేవారు. దీనికితోడుగా తల్లిచాలుకూడా రెండుసార్లుకంటే ఎక్కువ ఇవ్వ కూడదు. వడ్డినప్పుడల్లా పచ్చిమంచినీళ్ళుపోయం డన్నారు. ఇలా గడిచాయి ఒకపక్షంలోజులు. రోజులతో బాటు రోగంకూడా వృద్ధవుతోంది. కొత్తకొత్త యవలక్షణాలన్ని బయల్పడాయి. మగత, కీచునుంటో ఏడుపు, అమితమైనదాహం తల ఇటు అటు కొట్టుకోవడం యిత్యాది లక్షణాలు విజృంభించాయి. అవసరం వెంటనే తడికట్లు ఎనిమాలు, గంట గంటకు తొట్టిస్తానములు చేయించుచునే యున్నారు.

ఈలా ఉండగా ఒకరోజున కడుపులో ఏదో అరటికాయలా బయల్పడి రెండు ఊపిరితిత్తులకూ అడ్డముగపైకి ఎగదట్టి పిల్లకు ఉచ్చాసనిశ్వాస ములకు భంగమైంది. సుప్రసిద్ధనాడీ వైద్యు లొకరు వచ్చి నాడి పరీక్షించారు. తీవ్రోప సంబంధమైనది, ఇంతముంచు కొచ్చేక ఆయుర్వేదంపని చేయదని పెదవివీరిచినారు. మావాళ్ళంతా గొల్లుమన్నారు. ఆపద మొక్కులన్నీ వచ్చి పడ్డాయి. అన్న వరం సత్యనారాయణ,నింహాచలం నరశింహస్వామికి మొక్కుకున్నారు. మావాళ్లు శ్రీవారుకూడా చెదరిపోయిన గుండెను పోగు

చేసుకుని టార్పి లైటుకి ఊదారంగు కాగితం చుట్టి ఆకాంతి పిల్లయొక్క పొట్టమీదికి పైన రించిరి. 15 నిమిషములట్లు చేసిరోలేదో ఇంతలో ఆకదుము కాస్తనడలి బిడ్డకు ప్రాణం వచ్చింది. మావాళ్ళంతా ఏడ్పులు మానేసరికి వానకురిసి వెలిసినట్లయింది. అహా! ఏమి యీవర్ణ ప్రభావము! బిడ్డ ఆరాత్రి సుఖనిద్ర గడిపింది. కాని తెల్లవారే సరికి రోగానికి ఎప్పటిలాంటి! ఆ మూడు రోజులూ మేము పిల్లను నిరాశచేసుకొని మా దురదృష్టాన్ని నిందించు కుంటున్నాము. శ్రీ యోగి గారు మాత్రం పిల్లవద్దే పరుండి చికిత్సచేసినారు. గడ్డురోజులు దాటాయి. పిల్ల బ్రతికి ఆశకనుపించింది.

చికిత్ససాగుతూనే ఉంది. ఇప్పటికి వ్యాధివచ్చి రెండునెలలు దాటింది. పిల్ల చాల కులాసాగా ఉంది. ఇదివరలో ఉండే ఆ ముడ్డిపుండు, ఆ చూపులో ఉండేదోషం అన్నినశించాయి. గడ్డు పూర్తిగా కరిగింది. పిల్లకు ఇప్పుడు ఇచ్చేది నాలుగుసార్లు మాతృ స్తనం ఒకసారినింజరనం మధ్యమధ్య మంచినీళ్ళు. బిడ్డకిప్పుడు ఆరోనెల. గంటంటా చలాకీగా కేలింతాలు కొడుతూ మృత్యుదేవతను మోసగించాను కదాయని నవ్వు కుంటూ ఉంటుంది ఎప్పుడూను. మాబిడ్డను మా కిచ్చి కష్టసుఖములకు మా కండ్లయై నిలచిన శ్రీయోగి గారికి మేమెంతయు కృతజ్ఞులము. మా యీ బిడ్డ వృత్తాంతము, ప్రకృతి వైద్యము అప్పుడు పుట్టిన బిడ్డకు కూడ నిరాక్షేపణీయముగ చేయించ వచ్చునని చెప్పకయే చెప్పుచున్నది.

వి జ య

సచిత్ర హాస్యరస విజ్ఞాన మాసపత్రిక.

సంపత్తర చందా రు. 1

మేనేజరు : విజయ, విజయనగరము.

అంతటఁ దమవద్దజేరు యన్యపదార్థమును గొంటివేయ లేక పోవును. ఈ యూపిరితిత్తులందు జేరిన ఆన్యపదార్థము ఋతుభేదములయందేర్పడు గాలలమార్పులచేత బుర్రబుర్ర పొంగి ఊపిరితిత్తులయందు వేడిని బుట్టించును. ఈ వేడిచే ఊపిరితిత్తులలోపలి మృదువైన ధీలీపారవంటి మెత్తని చర్మము కుళ్ళిశ్చేష్టరూపమున నోటివెంటను చుక్కలవెంటను చీమిడిరూపమునను పోవుచుండును. అట్లు ఊపిరితిత్తులు దారుఢ్యముగ నున్నంత కాలముపోవును. వానిబలము చెడినపుడు ఈ శ్లేష్మము నాసికాద్వారముల కడ్డుతగిలి శ్వాస నిరోధించును. అప్పుడే ఆయాసము వచ్చును. ఈ స్థితిలో నిర్మలమైన విశాలస్థలమందలి చల్లని వాయువు కావలసినప్పుడు, పట్టణమందట్టి వాయువు లేనిందున అనారోగ్యముగల్గును. ఋతుభేదమువలన గాలి మారుట వలన శరీరమందలి ఆవయవములు బలమును జెంది శరీరమందు జేరిన యన్యపదార్థమును నెట్టివేయుప్రయత్నమును గావించును. ఈ ప్రయత్నమే రోగముగదా. ఇట్టి ప్రయత్నము వలన శరీరమందలి యన్యపదార్థమంతయు ఒహిష్కరావయవముల గుండ వెలుపలికి పోవుటచే తరుణ రోగములు వచ్చును. గాన రోగము మనకుపకారమునే జేయును గాని అపకారమును జేయుదు. అట్టి తరుణరోగము యొక్కతత్వము నెఱుంగక వానిని మందులచే నాపి శరీరబలమును జంపి కాలికవ్యాధులకు గురియగుచున్నాము. ఏది మన కుపకారియో దాని నపకారియనియు, ఏది అపకారియో దాని నుపకారియనియు తలంచుచున్నాము. ఎట్లన ఋతుభేదమువలన గాలిలో మార్పుగలిగి రొంప, జ్వరము మొదలగు తరుణవ్యాధులు గలుగు చుండగా ఇవి మనయుపకారము కొఱ కనుకొనక గాలిమందిది గాదనియు చెవులకు గుడ్డలు కట్టుకొనవలెననియు ఇల్లువిడచిబయటికి వచ్చిన తీతగాలి తగిలి రోగము వచ్చునని అపాదమ సకము ఉన్నిగుడ్డలు కప్పుకొని గాలి పూజేరిపని మిదైలలో గూర్చుండుము. దయాసమదుడగు పరమాత్ముడు మన యుపకారము కొఱకే గాలియందట్టి మార్పుల గల్పించియున్నాడు గాని మనల రోగపీడితులగ జేయుటకుగాదు. మనము నివసించుతావునందు దొరకు గాలియు, నీరును, ఫలాదులును మన శరీరమున కనుకూలించును. మన శరీర మన్యపదార్థ పూరితమైనపుడే రోగముగలి యన్యపదార్థ విహీనము గావించి తిరిగి యారోగ్యమును గల్గించును. గాన ఇట్టి గాలికిగాని నీటికిగాని మనము భయపడనక్కరలేదు. మందుల దరికి

పోక, జీర్ణరోశమునకు పనిగల్గించు నట్టి యాహార సేవనమును మానినయెడల తిరిగి యారోగ్యవంతుల మగుదుము. గాలిమార్పు మనకుపకారిగాని యపకారిగాదు. ఇట్టిగాలి మనకు ప్రాణప్రదమైనదే. చలిగాలిగాని, వేడిగాలిగాని మనకపరమే, గావున చక్కగా యిండ్లలోనికి ధారాశముగా గాలివచ్చునట్లు మన గృహముల నిర్మించుకొనవలెను. ఈ సంగతినే యారోగ్యశాఖవారు మనకు బోధించుచున్నారు. అట్లు చక్కగా వెలుతురును వేడిమిని, చక్కనిమంచుగాలి గల విశాలభవనముల నిర్మించు కొనుటయుక్తమే అట్టి గృహముల నిర్మించుకొనుటకు భాగ్యవంతులకు మాత్రమే శక్తియుండును గాని జనసామాన్యమునకు శక్తిలేదు. వీరును నారోగ్యవంతులగుటకు దగు యేర్పాటుగావలెనన్న శక్త్యనుసారము పైకప్పునమాత్రము నిర్మించుకొని గాలియు వెలుతురు బ్రవేశించునట్లు గోడలులేని కాళిస్తలములందు నివసించవలెను. అందుకును దారుఢ్యములేనివారు పృకృతిమాత దయతో మనకేర్పరచిన చక్కని తోపులందును, చెట్లనీడ నివసించు చున్నపుడే యారోగ్యభాగ్యము మనదగును. ఇట్లు నివసించుట కొక్క పృకృతి మార్గావలంబుకే సాధ్యముగాని యితరులకుగాదు. పృకృతి ననుసరించు వారికి వాంఛలు కొద్ది. అనియును సులభముగ దీరును. సామానులతో వీరికి బనిలేదు. బంగారము వెండి మొదలగు విలువగల లోహము లక్రరలేదు. వీరియెల్ల దొంగలు దోచుకొనుట కేమియు నుండవుగాన ఎక్కడ నుండినను ఎట్లుండినను వీరు నిర్విచారజీవులు. ఇట్టి వారి జీవితమును జూచియే పూజలందరును ననాయ పడవలెనుగాని రోగములచే నిత్యమును బాధపడుచు సుఖమెరుగని భాగ్యవంతునిజూచి మన మానందింపఁ బనిలేదు. హిందువులు దప్ప యితరదేశీయ లేవ్యురును ఇంటియందు విశేషమైన విలువగల సామానులగాని నగలుగాని యుంచుకొనరు. వారు వాడుకొను పాత్రలు విలువలేనివి. అందువలననే యూరపియును వారిదేశమునందు విశాలస్థలము లభించక పోవుటచే నెట్టి ఇరుకిండ్లలో నున్నను మనదేశమునందు చక్కని విశాలస్థలములందలి పెద్దయిండ్లలో నివసించురు. భార్య భర్త లిరువురే చుట్టుపట్ల యిండ్లులేని ఒకవిశాలస్థలమందలి ఇంటియందు నివసించగల్గుదురు. మనమును విలువగల సరకుల గోరనిపక్షమున పొలుములందు చక్కని గాలిలో నివసించగలుగుదుము గదా! మనకు సర్వసౌభ్యములు లేనివలన గలుగనని యూహించుచుంటిమో యట్టి

దృష్టమేమనకు బ్రకృతి జీవులమగుటకును సదా యోగ్య వంతులమై సుఖించుటకును నడ్డుదగులును. గాన గృహ నిర్మాణమునందు సామాన్యజనులంతి బాధపడక విలువగల వస్తువుల సురక్షితముగా నుండుటకు దగిన బాంధవ్యములందు వానినిదాచియుంచి విశాలముగ గాలినప్పుడయిండు నందు నివసించిన బ్రకృతి సుఖమునభవించ గలుగుదురు. ఇది విరాగులకుగాని సాధ్యపడదు. అందరును విరాగులుగా లేరుగాన మనక క్షిణిబట్టి స్వేచ్ఛగా గాలి, జలతురు లోప లకు వచ్చునట్లును తేమలేక పొడిగానుండునట్లును ఇండ్లు గట్టుకొని పరుండునప్పుడును, ఇండ్లలో నేయుండి పనులు జరియినప్పుడును గాలి బాగుగా ఇంటిలోనికి వచ్చునట్లు గిటికీలను ద్వారములకు దెరచియుంచవలెను. చలిగాలికి శరీరమంతయు, ముక్కును మాత్రము దెరచియుంచి చక్కగా గవ్వకొనవలెనుగాని గాలిరాకుండుటకు కిటికీల మూయరాదు. ఆయాబుతువులయందు మనకు లభ్యములగు కాక ఫలములను, నీరును ఎల్లు ఆరోగ్య దాయకములగు నో ఆట్లే గాలియును బుతుభేదముచే మార్పుజెందు చున్నను మనకట్టిసమయములందు ఆట్టి మార్పు జెందన గాలియే ఆవరమగును. అదియే భగవంతుని యుద్దేశ్యము. ఆయుద్దేశ్యము ననుసరించి నడచుకొని ఆరోగ్యసౌఖ్యము నందవలసినదేగాని మన తెలివితేటలచే గలిగిన యల్పజ్ఞాన ముచే భగవంతుడు బ్రజల బీడించుటకట్టి వాయువును గల్పించిపాడెనుకొని అంతఃపురములందు గాలి దగులకుండ దాగుకొనుట మార్గత్వమే.

ఇండ్లు అపరిశుభ్రముగా నుంచుకొనుట వలనను, మల మూత్రాదులును, ఇంటియందు వాడిన నీరును, ఇంటిలోని చెత్తయును, వంటచేసుకొను నప్పుడు తరుగుకొని పనికి మాలినదని విడచిన పదార్థశేషములను ఇంటినుట్లు నిల్వ యుంచుకొనుటవలన ఆవి మురిగి దుర్వాసలువుల గలిగిం చును. ఈవాయువులు మనయింటిలోనికి వచ్చుగాలిలోఁ గలనీ మనముపీల్చుకొను గాలినిఁ జేరుచును. అందువలన ఆట్టినితి యేర్పడకుండునట్లు పైని వాయుబాడిన చెడు పదార్థములు ఇంటినుట్లుపట్ల నుండక దూరముగా నేర్పొనకొరలో పోవునట్లేర్పాటు జేసికొనవలెను. పల్లెల యందు విశాలమైన బయళ్లను, ఇంటినుట్లు ఖాళీస్థలము లును ఉండును. గాన ఆరోగ్యవిధుల మనస్సునందుంచు కొని మలమూత్రముల దూరముగను ఎండదగులు తావుల యందును విడచుటయు, ఇంటిలోనిచెత్తను వాడునట్టి నీళ్లను దూరముగపోవు నేర్పాటులగావింపవలెను. ప్రకృతి ననుసరించి జీవించువారికి పట్టణములతో నిమి తమలేదు.

గాన వారుపల్లెలయందే నివసించెదరు. కృత్రిమాహార జీవుల మలమూత్రాదులంతలే ప్రకృతి జీవుల మలమూత్రములంత అసహ్యకరములుగను, దుర్వాసగలవిగను ఉండవు. ఎండ దగులు ప్రతీతిజనునందు మాత్రమే నీరు మలమూత్రవిసర్జ నము చేయుదురుగాన అవి కుళ్ళి దుర్వాసగల గలుగ జేయవు. కృత్రిమాహార జీవులైనను పల్లెలయందు మరుగుదొడ్లు నిర్మించుకొనరు. ఇందు పాకీవాండ్లు లేరుగారా! బయటికి పోవుదురు. ఆట్టి ప్రదేశ ములను శుభ్రపరచుటకు పరమాత్మడగు సృష్టికర్త పండులు మొదలగు జంతువుల బుట్టించియు న్నాడు. ఈ పండులకు విశేషముగ మనుష్యులచే విడువ బడిన మలపదార్థమే పోషకపదార్థముగ నేర్పొలుచేసి యున్నాడు. ఇట్టియేర్పాటుచే నీ దుష్టపదార్థము కుళ్ళి గాలినిపాడుచేయకుండ ఏరోజున కారోజు బాగుపడు చుండునుగారా! మనమనహించుకొను పండులు మనకెంత యుపకృతులో యూహించుకొనుము. ఇట్లే కుళ్ళి కళేబ రముల దిని బ్రతుకు పత్నీదులును క్రిమికీటకములును మనకెంత యుపకృతులుగ నున్నవి! సృష్టికర్త ప్రపంచక మందలి చేతనాచేతనములగు సృష్టియందు పరస్పర సహాయముచే సుఖజీవులగునట్లు తన సర్వజ్ఞత్వముచే సృష్టించి యున్నాడు. గాన ఆరోగ్యవిధుల జెలిసికొనిన యెడల పల్లెలయందు ఆరోగ్యవంతులుగ జీవించుటకెట్టి యాటం కములును గలుగవు. తాము ఆరోగ్యవంతులుగ నుండవలయు ననియు తమకొఱకితరుల యారోగ్యముల జెరుప కూడదనియు మనస్సునందుంచుకొని సదా జాగరూకతతో మెలగవలెను. హింహాధర్మశాస్త్రమునందు మలమూత్ర విసర్జనమునకు తావులనేర్పొలుచేసి యున్నారు. అనేక విధులనేర్పాటు జేసియుంచిన. వానినన్నిటినీ గమనించు నట్లు పాలకులు బోధించుచు, ఆ విధుల మీరిన వారిని దండించు చుండిన పల్లెలు ఆరోగ్యదాయకములుగ నుండును.

పట్టణములు ప్రకృతి జీవనావలంబులకు నరకలోకములా. ఇవి పీరికి నివసించుటకు దగినవిగావు. ఇందు కృత్రిమాహార జీవులే నివసించవలెను. ఇందలి జనులకు విశాలము లైన పెరళ్ళుగలవు. పైకిపోవుటకు దగిన బయళ్లుండవు. నాలుగైదుమైళ్ళుపోయిన గాని ఆరోగ్యమైన గాలి దొర కదు. స్వభావసిద్ధమైన ప్రవాహాదకములేదు. ఇందు కృత్రిమాహారమే గాక సర్వమును కృత్రిమమే. ఇందలి జనుల యనసరములుమొదలు పీటిని దీర్చుకొనుటకుగాను పలుబాటు పడవలెను. మలమూత్ర విసర్జనమునకు పడకగది

ప్రక్కనో లేక వంటయింటి ప్రక్కనో పాకీ దొడ్డి యుండును. వాడిని నీరు వీధిలో ఆరుగుప్రక్కను కుండు లోనిల్వయుండును. చెత్త ఇంటియేగుటకుప్పగానుండును ఇండ్లునరయడవులకలె కిక్కిరిసి యుండును. ఇట్టి తావు లందు ఆరోగ్యమునకు బ్రయత్నించుట లాభములేని పని యగును. ఇందలి జనులు కృత్యము జీవనమై దుర్వాయు దుష్టజలముల కలవాటుపడి యుందురు. శైవ్యలసాహాయ్యము లేక నొకరోజైనను గడవలేరు. సగ్వదా బాధ పడుచు ఆరోగ్యమున్న సేమియో వీరెగగనందున ఆట్టి జీవనమునకే యలవాటుపడి యుండురు. పట్టణవాసులకు గృహ నిర్మాణమునుగూర్చిగాని, ఆరోగ్య శాస్త్రమును గూర్చిగాని బోధింప నక్కరలేదు ప్రకృతి శాస్త్రాచరణము వీరికి సాధ్యముగాదు. ఎద్దనకేమి తెలియును అటువలయుచి యనునట్లు ఆరోగ్యభాగ్యమున్న వీరెగగరు. అధ్యమైంత యారోగ్యము సంపాదించుకొనవలెననిన మునిసిపలు సంఘమువాని బుగ్గలనికోర్కించి మరుగుదొడ్లు మురుగు నీటిశండ్లు యిండ్లలో గట్టుకొనక దూరముగా ప్రత్యేకింపబడి మునిసిపలువారిచే నిర్మింపబడిన స్థలములలో నే మలమూత్రవిసర్జనము జేయుటయును, చిన్నచిన్న కౌలువలగుండ మురుగునీరు ప్రత్యేకముగ నేర్పాటుగా వింపబడిన మరికీనీటి గుండములోనికి పోవునట్లు జేసినయడల కొంతవరకు గాలి బాగుపడగలదు. రైలుబళ్లయందే ప్రతి పెట్టెకును ఒక మరుగుదొడ్డి నేర్పాటుచేసినట్లు ప్రతీవీధికి ఒకబయలు నేర్పాటుచేసి దానియందు మురుగు నుండుటకు దగిన చిన్నరుప్పల బెంచుటయు, విశేషముగా జల చరములుగల గుంటల నేర్పాటు జేయుటయు జరిగి పృజలందరును అస్థిలములలోనికి పోవునట్లు నిర్బంధింపబడిన ఊడల కొంతయుపకారము జరుగగలదని నాయలబుద్ధికి దోచుచున్నది. ఈబుట్ల పృథ్వీములు గలవగుటచేతను, ఎండదగులునది గనుకను, సృష్టియందు పాకీపని కేర్పడిన పంపులు మొదలగు జంతువులగల వగుటచేతను ఏ శోణా కారోని శుద్ధిపడును. గచ్చు, రాతివలన మొదలగున నక్కరలేదు. ఈ పంపులను మునిసిపాలిటీవారి పెద్దయ నెడల ఇందులకగు ఖర్చుతో జాలభాగము రాగలదు మిగిలినది పన్నులమూలమున రాగలదు. ఎండక న్నెరుగని అగడ్త శీతమౌతులకింత దూరమోవుటలు మొదలు గచ్చముగనున్నను ఆలవాట్లైన కొందరి సుఖముగ నుండును. ఈ మలమును నేలమునేని పొలముల నుపయోగించుటవలన ఈ పెంటలచే దెగచబడిన ధాన్యములను, శాకములను దినుట వలన మనుష్యుల యారోగ్యభాగము గలుగుచున్నది.

పండులకిది సహజాహారమగుటచే వానిసేమియు ఆరోగ్య భంగములేదు. పట్లనీరు దూరముగా నొక చెరువులోనికి పోయి అందు నిలవయుండినను అందుపెరుగు జలచరము లచే యాకుశ్శంతయు తినబడి దుర్వాసనరాదు. ఈ నీటిని దూరముగ గొనిపోనక్కరలేదు. ఇందలి చేపలనిర్మూలము జేయక పెద్దవానిని మాత్రమప్పడప్పుడు పట్టించి అమ్మ కొనుట వలన కొంతద్రవ్యము రాగలదు.

౧౯. నూ ర్న ర శ్చ

నూర్యుని యొక్క ఉదయాస్తమానములను బట్టి దివారా త్రయములేర్పడుచున్నది. ఉదయమందు నూర్యోదయముతో సమస్త జీవకోటియు నిద్రలేచి ఉత్సాహముతో వాని వాని పనులను నిర్వర్తించుకొనగల దారధ్యము గలదగు చున్నది. రాత్రీ సుఖనిద్రపోయినందున ఆలసటదీరి నూతన మైన శక్తిగలవై తమతమ యాహారముల వెదకి కొనుటకై పశుపక్ష్యులు బయలు దేరును. మనుష్యుడును అట్లే నూతనశక్తితో తనదినకృత్యముల దీర్చుకొనుటకు బయలు దేరును. జీవకోటియొక్క యీ శక్తి యంతయు నూర్యుని బట్టియే యుండును. నూర్యుడు ఉదయించినది మొదలు 12 గంటల వరకును తన కిరణముల బెంపొందించుచు 12 గంటలు మొదలు అస్తమించవరకు క్షీణింప జేయు చుండును. మొదటి కాలమును పూర్వాహ్ణమునయు శండవ దానిని అపరాహ్ణమునయు వాడుచును. పూర్వాహ్ణముందు నూర్యునికిరణములు భూభ్రమణమున కెదురుగ ండుటచే నూర్యరశ్మి ఎక్కువవేడి గలదగుచుండును. అపరాహ్ణమునం దా కిరణములు భూభ్రమణము ననుసరించి యుండుటచే వేడి తగ్గుచుండును. రాత్రీ నిద్రతో నూతన చైతన్యమునొందిన శరీరావయవములు నూర్యకిరణముల వేడితోగూడి యెక్కువ శక్తివంతములై రోగము పెరుగొను శక్తియు, జీర్ణముచేయుగల శక్తియు అధికముగ గలిగియుండుటచే పూర్వాహ్ణమునందు సమస్తకార్యము లును మిక్కిలి శక్తితోను ఉత్సాహముతోను జరుపుచుండును. అపరాహ్ణమున దంతకంతకు శక్తి తగ్గి పొద్దుగుంకిన తోడనే దేహము బడలికగొని నిద్రించుట కొరకు జూచుచుండును. గావున నూర్యరశ్మికిని జీవకోటియొక్క పూర్వాశక్తికిని సంబంధముగలదని చెల్లియుచున్నది. రోగుల విషయములో పగటికంటే రాత్రియందు రోగమును ఎదుర్కొను శక్తి తగ్గియుండుటచే రోగబాధ రాత్రియందుండధికముగ నుండును. అందువలననే రోగచికిత్సయు పూర్వాకాలమునందు జేసిననే ఎక్కువ లాభకారియగు

చున్నది. ప్రాతఃకాలమందలి ఎండవగల శక్తి మధ్యాహ్నపు
 'టెండవ'లేదు. ఉదయకాలపు ఎండ శరీరశక్తి నభివృద్ధి
 జేయును. గనుకనే రోగపదార్థమును బయటకు గెంటి
 వేయుటకు గల శక్తి బృద్ధియై ఉదయమున నెండలో
 దిరుగుమనుష్యులకు వికారముగలుగు చున్నది. రోగపదార్థ
 ము శరీరమందులేని అశోగ్యవంతల కట్టుగాక బహు
 సౌఖ్యముగ నుండును. ఎండలో పనిచేయు మనుష్యులు
 దారుఢ్యవంతులగు నుండురు. చెట్టలోకూడ ఉదయపు
 'టెండవ'గులని చెట్టుకాయవంటుయ్యి, చెట్టునందేభాగ
 ము ఉదయపు 'టెండలో'నుండునో ఆ భాగమెక్కువ
 గాయుటయు అందరకును చెలిసేనవిషయమే! కౌపున
 నెండయే పూజము. సర్వజనులును ఉదయమున గొంత
 సేసినను ఎండలో దిరుగుదురు. ఎండయన
 నేమో చెలియని స్త్రీ పురుషులు గొందరుగలరు. వారే
 యెల్లప్పుడును రోగులై యుండునది. నూర్యునియొక్క
 రోగనివారణ శక్తిని గ్రహించియే సర్వరోగములను
 నూర్యులపాపాగ్రముల చేతను నూర్యులకరణ చికిత్సచేతను
 పృథ్వీశైవ్యులు గురుర్మున్నాగు. నూర్యుడు కనబడని
 రోజును దుర్బలమందురు. ఆరోజున ఉత్సాహము తగి
 యుండును. గనుకనే అట్టిదినమందవసించుట యేర్ప
 రచి యున్నాడు. రాత్రులు విశ్రాంతి దీసికొనవలసిన
 కాలమేగాని దిట్టముగ దినపుటను, అడుపుటను పాడు
 టకును దగిన కాలముగాదు. సమస్త కార్యములును
 నూర్యుల సమయకాలమునకు ముగించి పిమ్మట నిద్రించుట
 యే పృథ్వీ యేర్పాటు. నాగరికతనెరుగని జంతుజాల
 మెల్ల అట్లే చేయుచున్నది. గాని మనుష్యుడు మాత్రము
 రాత్రులనుగూడ పగళ్లుగా మార్చుటకు తగినంత జెలుతు
 రును గల్గించి పగటికంటె రాత్రులయందే వినోదముల
 ననుభవించుచున్నాడు. ఇది పృథ్వీ సూక్తిమే నిరూప
 రించుటయే. తత్ఫలితముగనే ఉదయమందాకలి లేవండు
 టయు యుక్తకాలమునందు భుజింపుటకు పీలలేవండు
 టయు దట్టనించుచున్నది. జనులు రోగగ్రస్తులగుటకీడియు
 నొకకారణమే. నాటకములు, సినిమాలు, విందుభోజన
 ములు మొదలగు విషయగుఱములు నెల్లరాత్రి నిద్రబోవల
 సిన సమయములందనుభవించు చుండుటచే విశ్రాంతి
 నొందవలసిన అవయవములు విశ్రాంతి లేక మురితకకై
 హీనములై తమపనిని తాము సక్రమముగ జేయజాలక
 పోవుటచే రోగములు పుట్టుచున్నవి.

రోజునందు దివారాత్రములవలననే పృథి మాసమునందును
 శుకపక్షము కృష్ణపక్షమునని రెండు పక్షములు గలవు.

కృష్ణపక్షమునందు పగలు ఎండ తీవ్రముగ నుండును.
 రాత్రులతి మందముగలవై చైతన్యరహితములుగ నుండును.
 రోగములు కృష్ణపక్ష రాత్రులయందే పురోహించును.
 చెట్టలోకూడ కృష్ణపక్షమందు గొట్టిన కర్ర పుచ్చదు.
 శుక్లపక్షమందు గొట్టిన కర్ర పుచ్చును. ఇట్లే సంవత్సరము
 నందు ఉత్తరాయణారంభమైన మకరసంక్రాంతి మొదలు
 నూర్యునికి శక్తి హెచ్చుచుండును. కర్కటక సంక్రాంతి
 తో పూర్వారంభమగు దక్షిణాయనమందు నూర్యునిశక్తి తగ్గు
 చుండును. దక్షిణాయనమందు వచ్చు శీతకాలము సర్వ
 రోగములును గలుగుకాలము. శరీర విరోగముల నెదు
 ర్కొను శక్తి లేకయుండును. ఈ కాలమునందే చావు
 లధికము. శీతలదేశములందీ శీతకాలము బహుదారుణముగ
 నుండును. ఈప్రదేశములందు జీవకోటికి దగిన యాహారము
 సృష్టియందు దొరకదు గనుకనే బహు తపశ్చరదనుటయు,
 లేక ఉపవసించుటయు పృథ్వీమాత యుద్దేశములని
 గ్రహింపవలెను. ఉపవాసపు పండుగలన్నియు హిందువు
 లందీ కాలముననేగలవు. రాత్రులెల్లు భుజించుటకు దగు
 కాలములుగావో అట్లే యీ దక్షిణాయనమును విస్తా
 రము దినదగిన కాలముగాదు. శీతగాలి నెదుర్కొనుటకు
 గాను, విశేషబలకరమును ఉష్ణమును బుట్టించు అహార
 పానీయముల సీకాలమునందు తీసికొనవలసిన సిద్ధాంత
 ములు సత్యములుగావని పృథ్వీ ననుసరించి జీవించు జంతు
 వులు మనకు బోధింపుచున్నవి. ఈ జంతువులు శీతదేశము
 లందలి బారియలలో దాగియుండి వసంతకాలముతోనే
 బయటికివచ్చును. చెట్లు చేపలు శీతకాలమునందు అటలు
 రాల్చి మొద్దులవలెనుండి వసంతకాలము వచ్చితోడనే
 చిగుర్చును. ఈ కాలము లోగల పుష్పము లతిసువాసన
 గలవి. ఈ దృష్టాంతములబట్టి శీతకాలమునందలి స్వల్ప
 వారము మాత్రమే దీసికొనదగినది. ఈ కారణములన్నిటిని
 బట్టి జీవకోటియొక్క బ్రతుకంతయు నూర్యునితో సంబం
 ధించి యున్నదనియు, నూర్యులస్థి మన శరీరముల కెంత
 యెక్కువగా దగిలిన అంత శ్రేయోదాయకమనియు,
 ప్రాతఃకాలపు యెండయందు మధ్యాహ్నపు టెండవకంటె
 రోగనివారకశక్తి యెక్కువగానుండుననియు గ్రహించ
 వలెను. ప్రాతఃకాలపు టెండవకూడని వ్యాసిన సిద్ధాంత
 ములు శరీరబలమును జంపునట్టి మందు వైద్యులసిద్ధాంతము
 గాన, చైతన్యమును, బలమును అభివృద్ధిపరచి రోగపదార్థ
 మును శబ్దజేయు ప్రాతఃకాలపు ఎండ మధ్యాహ్నపు
 టెండవకంటె అనేకరెట్లు లాభకారి.

స్వీయ చరిత్ర

రామరాజ యోగి గారు

రాజేశ్వరుని కోరికపై విశ్వేశ్వరుడు పోలవరమునం దేడిసిమిది దినములుండి మాయగ్రీజునికి తామే స్వయముగా స్నానములు చేయించుచు, చప్పిడి యన్నముతో నడికించిన కాయగూరలుచేర్చి తినుట కేర్పరచిరి. అప్పుడు తీసిన ఆవుపాలుగూడ నొసంగుచుండిరి. ఆ తిండివల్ల మా యుగ్రజాలకు ఆకలి తీరునట్లు తోచలేదు. అట్టి వెర్రియాకలియొక్క యుద్దేశమునకు తాళజాలక మాయగ్రీజులు చాల శ్రమఁ జెందుచుండుటఁ గాంచి విశ్వేశ్వరరావుగారు చాల సాహసించి యొక శ్రేణు పచ్చిపాలలో రెండు కోడిగుడ్లు చిదుకగొట్టి యండలి తెల్లసానఁ గల్పి ఉదయమొసంగు నాహారముతో త్రాగించున క్షేర్పరచి శ్రీ విశ్వేశ్వరరావుగారు స్వగ్రామమున కేగిరి. వారి యాజ్ఞానుసారము స్నాన పానవిహారముల నా దినము మొదలు యథారీతిగా నొనర్చుచు, యిష్టము లేకున్నను కోడిగుడ్ల సానపాలతో ద్రావుచు యిరువది దినములు గడపిరి. అప్పటికి గుడ్లు అనన్యముగా త్రొణుపు వచ్చినది. ఆమరునటి దినమునంచయు పాలలో గుడ్లు కలుపుట మాని ప్రత్యేకము పచ్చిపాలు మాత్రమే ద్రావుచు కాలక్షేపముఁ జేసిరి. ఆ ఘోరతరకారణభోజన ప్రభావము వలన కొంతవఱకు ఆకలితీవ్రత యడగి పోయినది. విశ్వేశ్వరరావుగారు వెళ్ళునప్పుడు రాజేశ్వరరావుగారి కోరికపై ఆవిరినిబట్టి చెమటఁదీయుట లింగస్నాన మాచరించుట మున్నగు విషయములకూడఁ జూపించిరి. ప్రవాహములో కడిగి స్నానముఁ జేయుటకు విశ్వేశ్వరరావుగారే ప్రథమలు. శ్రీ ద్రోణరాజు వేంకటాచలవతి శర్మగారు శ్రీ కూనే గ్రంథములను తెలిగించుటకు

ముందే విశ్వేశ్వరరావుగా రా గ్రంథములను యింగ్లీషు ప్రతులలో పఠించి జలచికిత్స నాచరణలోఁ జెటిరట ! శ్రీ రావుగారి సలహా గూడ శర్మగారు తీసుకొని “అభినవ వైద్యశాస్త్రము” ను తెలుఁగులోనికి తర్జుమా చేసిరని తెలియుచున్నది. మన యాంధ్రదేశములో మొట్టమొదట జలవైద్య ప్రభావమువలన ఆరోగ్యమందినది విశ్వేశ్వరరావుగారే! వా రాయుర్వేదము బాగుగా నభ్యసించి, చరక, శుశ్రుత, బాహుద్యనేక యుద్ధగ్రంథములను పఠించి యందు చరకమఁ జెప్పిన చొప్పున ప్రవాహజలంబున చికిత్స నాచరించుట కుపక్రమించి తదుపరి కూనే గ్రంథములు గూడ పఠించి మరియు విపులముగా చికిత్సను వృద్ధిలోనికిఁ జెచ్చిరి.

1914 సంవత్సరము నాటికి పూర్వమే మాయగ్రజులు ముఖవైఖరి విద్యయను గ్రంథమునుదెప్పించిరి. అందు జూపిన వ్యాధులు మన వైద్యగ్రంథములలోను మన ప్రజలపై నను గుర్తింపఁదగిన తెలివిలేని హేతువువలన మాయగ్రజులు దానిని తిరుగ శర్మగారికి తిప్పింపుచు “ఇట్టి మోసకరమగు గ్రంథములు ప్రకటించి ప్రజలను భ్రమింపఁజేసి, ధనసంపాదన మొనర్చుట కంటె నీచమేముండును? గావున నీ గ్రంథమును తిరుగ తమరే స్వీకరించి మా వల్ల తీసుకొనిన డబ్బును మా ఖర్చుపై పంపించ పార్థితులు. లేదా యుచితముగా మీ గ్రంథమును మీరు స్వీకరింప పార్థితులు.” అని కూడ జాబు వ్రాసియుండిరి. అందుకు గారు జవాబొసంగనూలేదు. పుస్తకమును స్వీక

రింపనూలేదు. అందుచే నది తిరిగి వచ్చినది. వ్యర్థముగా దాని సవతలఁ బారవేయఁజాలక రాజేశ్వరరావుగారికి దాని నిచ్చివేసిరి. వారదాని నొకమూల, వారి గ్రామరికాడ్డుకట్టలో పడవేసిరి. మా యగ్రజులు యా గ్రంథమును దెప్పించుటకు గల కారణ మేమనఁగా, ముఖము జూచి రోగము తెలుసుకొని, మందులిచ్చి వ్యాధులు కుదిర్చి గొప్పగా డబ్బు సంపాదించ వలయుననెడి ఆశయే! అది అప్పుడు దానివలన నెఱవేరునట్లు తోచక, యిన్ని పోకడలు పోయిరి. మాయగ్రజులు జలచికిత్స నారంభించి కొంత కాలము చేసిరిగాని దానివలన నంపూర్ణమగు సౌఖ్యముగలుగలేదు. అప్పుడు చేయునదితోచక శ్రీ విశ్వేశ్వరరావుగారిని కలుసుకొని, అయ్యా నాగతియేమి? ఇట్లెంతకాల మాచరింప వలయును? నాకురోగశాలకి యెన్నాళ్ళకు గలుగును? అని మాయగ్రజులు చాదస్తముగా నడుగుట కారంభించఁగా, ఆయన విధిలేక ఒకపూట మా మూలు భోజనమును, ఒకపూట చప్పిడి భోజనమును చేయుచుండవలయునని శిలవిచ్చిరి. అట్లు కొంతకాలము తిని చూచిరిగాని ఆ వద్దతి యెంత మాత్రము సరిపడినదిగాదు. వికారము, గుండె దుడుకు, గుండెమధ్యమధ్య నొక్కొక్క దెబ్బ అగిపోవుచుండుట, ఒక్కొక్కప్పు డతిత్వరగా కొట్టకొనుచుండుట, ఆనమయమున మనోస్థి రత్వము తప్పుట, నీరసము, శుక్లనప్తము యిట్టి వింకా నెన్నియో దుర్లక్షణములు గనపించుచునే యుండెడివి. కటిలింగ స్నానములాచరించి నప్పుడు మాత్రమొకించుక శాంతిగానున్నట్లుతో చెడిది. గాని తతిమౌనస్థయములలో బాధ యభారీతిగానే యుండెడిది. వారమున కొకసారి విధిగా నీటియావిరి బట్టచుంటిమి. గోధుమ రొట్టెతినునపుడు ఆయనకు గొంతుకదిగెడిదిగాదు

నోటిలో జీర్ణద్రవమూరక పోవుటవలన లింగ స్నానముఁజేయుచు నచ్చటతొట్టిపై నఁ గూర్చుండియే కొంతకాలము రొట్టెను తినవలసివచ్చినది. స్నానము మానినమీఁదట తినినచో రొట్టె గొంతులో చిక్కుబడి యుక్కిరి బిక్కిరియై బాధించుచుండెడిది. ఒక్కొక్కప్పుడొక గంటకుపైగా లింగ, కటిస్నానము లాచరింపవలసి యుండెను. చాలనేపు స్నానముఁ జేసినఁగాని దేహవేడిమితగ్గి, కండ్లు, మెడలు, కాళ్లు, చేతులు చల్లపడి సౌఖ్యముగలుగకుండెను. కొంతకాలము దినమునకు పది పండ్లొందు లింగస్నానములు గూడ చేయవలసి వచ్చినది. ఉదయాస్తమయములు తొట్టిలో నొకగంటవరకు కటిస్నాన మాయన చేయుట నెన్నఁడును మానలేదు. కటిక చావుచాపజాలక విచారించుచు, యితరబ్రతుకు తెలుపులేక, చప్పిడితిండినే తినుచు కాలక్షేపము జేయుచుండిరేగాని, నిజమైన సమృద్ధిముతో మాత్రముగాదు.

ఇట్లుండ నొకనాఁటిరాత్రి నిద్రావస్థలో మాయగ్రజునికి గురువర్యులగు లక్ష్మీనారాయణ యోగీంద్రులు పృత్యక్షమై, “వత్సా! నీ వీదినముననే సంగరపదార్థ భక్షణమును వీడి, సహజ పదార్థములను కొంతకాల ముడికించితిని కృమముగా కేవలసహజ పదార్థములనే భుజించవలయును. అట్లనర్చనిచో నీ వచిరకాలములో చావకఁ దప్ప” దని చెప్పి యంతర్ధానమైనట్లుతోచి, తనకి జన్మలో నన్నముఁదను భాగ్యములేదని విచారించుచు, మరుసటిదినమున గ్రామములో కాయలకొఱకై విచారించఁగా నొకచోట బొప్పాసి కాయలు చిక్కినవి, అవి తెచ్చి ఉడకబెట్టి తినివేసిరి. అట్లొకపక్షమువరకు ప్రత్యేకముగా బొప్పాసికాయలే ఉడికించి తినగా నొకమైలు దూరమునడువగల

ధైర్యమువచ్చినది. విరేచనము సాఫీగానగు చుండెడిది. గాని యుగ్మపాలతో నలవాటైన వరియన్నముమీది వాంఛ మాత్రము నశించి పోక కొంత దుఃఖకరముగా నుండెడిది. మరియు మేమిదివరకనేక రీతులగు మాంసాదిపదార్థములు, పిండివంటలు, యితర కూరలు, పాలుపెరుగులు, మేరమీఱి తినియుండుట యాయేడుపునకు కారణముగాని మరయేమియుగాదు.

జలచికిత్స నారంభించిన రెండుమూడు సంవత్సరములకు మాముఖముపై బయలుదేరిన నల్లరంగు మచ్చలు తగ్గిపోయినవి గాని గజ్జలలోని దురద మాత్రము 1932వ సంవత్సరమువరకు అప్పుడప్పుడు బహిర్గతమై బాధించి తగ్గిపోవుచునే యున్నది. దానికనేకసార్లు నిమ్మకాయరసము పట్టించితిమిగాని యది పూర్తిగా చాలకాలమువరకు తగ్గలేదు. అది మాతండ్రిగారి సంశవరంపరామాకు సంక్రమించిన మహాభాగ్యములలోనొకటి. మాకీ చికిత్స నారంభించిన తరువాత కొద్దిగా మూలశంక, రొంప, శోభి, తామర, నోటిలో చిన్న చిన్నపుండ్లు, కాళ్ళపగుళ్ళుగూడ గాన్పించి కొంతకాలము బాధించి, అవియెల్ల క్రమక్రమముగా శాంతించిపోయినవి.

పల కొందరు మమ్మనుసరించి జలచికిత్స నారంభించి బాగుపడిరి. మాకంతకంతకు జలచికిత్సా ప్రభావ మవగాహనమై సంతనము గలిగినది. అప్పుడు శ్రీ రాజేశ్వరరావుగారు దాచిన “ముఖవైఖరీవిద్య”ను తెచ్చుకొని చదివి భద్ర పరచుకొంటిమి. 1916 నాటికి మాకా ముఖవైఖరీ విద్య సరిగా యర్థమైనది. పైగా అభినవ వైద్యశాస్త్రము, శిశుపోషణ, రోగారోగ్య వివేకము జూచుటచే యెల్ల సంశయములు నశించి పోయినవి.

1919 సంవత్సరములో శ్రీశ్రీశ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్య నాయుడుగారికిని మాకును పృథ్వీపత్రిక రీత్యా సంబంధ మేర్పడినది. అంతటనుంచి యాపత్రికలో మాచే రచింపబడిన పద్యాలు పృథ్వికింపబడుచుండుట పృథ్వీపత్రికా పాఠకులెల్లరెరింగిన విషయమే! అప్పుడు వ్రాసిన “తత్త్వలక్ష్యార్థ వము” లో ముఖవైఖరినిగూర్చి,

క. మనుజుని రూపము జనులకు

వినికని యూహింపరాని విధమైపోయెన్

అనయము విషయత భోజన

మునుజేసి చరింపుచున్న మూలముచేతన్.

అని యొక పద్యమును వ్రాసిరి.

2. మాంస భక్షణ

1915 సం॥ రములో మాతమ్మగారు నరసింహరాజు తొట్టిపానము లారంభించి అన్నము కూరలు చప్పిడిగా తీసుచుండెను. వాని కప్పట్లో ప్రత్యక్షముగా రోగమేమియులేదు. గాని స్వప్న సలితముమాత్రమున్నదట. వాడు చాల బలముగా నుండెను. ఇంతలో నే సంతర్వేదిపాలెము నందలి స్కూలును విడిచిపెట్టి అక్కడ మాకు పోగా మిగిలిన పోలమును మరమ్మత్తు చేయించి 1916 లో పోలవరమువచ్చి స్వసంఘములో కలిసి తిని. నాకు చిన్నతనమగు 1906 లగాయతు 1916 వరకు సుమారు 10 సం॥రములు పరగృహమున భోజనసహితమగు నజ్ఞాతవానదీక్షుఁ దప్పలేదు. నేనింటికి వచ్చినతరువాతగూడ మాతల్లిగారి చేతి అన్నపానీయములు సంపాదించినవని మురిసినదినము లెన్నియోలేవు. ఎందుచేతననగా నేను 1916 లో అంతర్వేదిపాలెమును విడిచిపెట్టి తిరిగి పోలవరమువచ్చిన కొలది దినములలోనే సాత్త్వికాహారము ప్రారంభించి స్నానము లారంభించితిని. నా మేలుకొఱకే భగవంతుడు

మా సోదరులను సాత్త్వికాహారులను జేసెనని నేనుఅపరిమితానందముఁ బొందుచుండెడివాడను. నేనంత ర్వేదిపాలెములో నూలుమావ్చరి ప్రారంభించినది మొదలు పెక్కు నాటకాలు, నవలలు, చదివి, వినువుఁజెంది, విజ్ఞానచంద్రికా ప్రియరణములగు పదార్థ విజ్ఞానశాస్త్రము, రసాయన శాస్త్రము, అర్థశాస్త్రము, వృక్షశాస్త్రము, జంతుశాస్త్రము, శరీరశాస్త్రము, వీరేశలింగకవి స్వీయచరిత్ర సంపుటము, కొన్ని కాశీమజలీకథలు, మున్నగువానినిఁ జూచితిని. తదుపరి భారత, భాగవత, రామాయణాది పురాణములతోఁ బాటు బ్రహ్మాండపురాణము, గరుడపురాణము, మార్కండేయపురాణము, అరవిందయోగి తీర్మూర్తియోగము, వివేకానందుని రాజయోగ కర్మయోగములు, రామకృష్ణవ్రహ్మహంసభోధలు దయానంద సరస్వతీస్వామి నత్యర్థప్రకాశము, తిలకుగీతారహస్యము, గాంధీస్వీయచరిత్ర, పాను గంటివారిసాక్షి, కూనేగారి అభినవ వైద్య శాస్త్రము, బైబిలు, చింతామణి, ఆంగ్లేయవైద్య చింతామణి, బసవరాజీయము, శరభరాజీయము, యానానీ వైద్యశాస్త్రము, కళాశాస్త్రము, సాముద్రీకశాస్త్రములేగాక మరి పెక్కు ప్రబంధములు, యక్షగానములు, కథలు, పల్లెటూరి వేదాంతకీర్తనలు, రామభజనకీర్తనలు, స్త్రీల పాటలు, జంగంకథలు, శతకములు, హరికథలు, భర్తృహరి సుభాషితము, వేమనపద్యాలఁగూడ మాయగ్రంథానితోఁబాటు నేనుఁగూడ చదివెతిని. ఈ చదివిన గ్రంథములలోకెల్ల వేమనపద్యాలే నన్ను హెచ్చుగా పరిచినవి. వానిని చదివినప్పుడెల్ల నా మనస్సు పరవశమైపోవుచుండెడిది. నే నందులీనమైపోయి “వేమన”వలె జీవించినచో జన్మసార్థక మగునని నర్వదా చింతిల్లుచుండెడివాడను. మరియు,

అ॥వె॥ పొట్టశోధఁజేసి ♦ పుడమిలోవేమన
పేగుపెల్లఁగడిగి ♦ యోగియయ్యె
రోగమెరుకలేని ♦ యోగంబుచెల్లునా?
విశ్వదాభిరామ ♦ వినరవేమ.

అ॥వె॥ నీశ్యమునగ నేల? ♦ నిధులుద్రొక్కగ నేల?
మొనసివేల్పులకును ♦ మృగిక్కనేల?
కపట కల్పవములు ♦ కడుపులో నుండఁగా
విశ్వదాభిరామ ♦ వినరవేమ.

అ॥వె॥ కల్పమాలపొట్టఁ ♦ గడుగనేర్చినవాఁడె
యోగియోగియోగి ♦ యోగియోగి
యిచ్చడంచకున్న ♦ నిదిజేయలేదురా
విశ్వదాభిరామ ♦ వినరవేమ.

అ॥వె॥ క్షీతిరి బోధిదేసి ♦ శ్రుతమునురక్షించి
గతము నడచిశుద్ధ ♦ గతిపహించి
మృతిని వించినకల ♦ మతముల మదినుంచి
యొప్పుచుండురాజు ♦ యోగి వేమ.

క॥ ఆకుంచన విధమెరిగియు
నేకాలము మూలబంధ ♦ మేపురకున్న
లోకములోపలి వృద్ధులు
ప్రాకటముగ సిన్నవయసు ♦ వారలువేమా॥

యనుపద్యములలోఁ జెప్పినచొప్పున, “ప్రేగులు గడుగుపెల్ల”నియు, ఆత్మశుద్ధియనునది వేమన జెప్పిన విధమున పొట్టశోధఁ జేయనిచో లభించు పెట్టనియు, పరిపరిధంబుల, ఆ పద్యములు పఠించినప్పుడెల్ల నాలోచించుకొని చేయునది తోచక విచారించు చుండెడివాడను.

తుదకు నేనంత ర్వేది పాలెమునందు 1915 సంవత్సరములోనే ప్రాతఃకాల శిరస్నానము లారంభించితినిగాని, మాంసభోజనము, చుట్ట, పూము తాంబూలము మున్నగు దుర్వ్యసనములు మానలేదు. అవి చాలగౌరవ వృత్తులనియు, దేహారోగ్య ప్రదంబులనియు, జీర్ణశక్తికి, నిరోచన

న ద్గ తి ప్ర క ర తా ల ను ం డి క పోతరాయల ఆకాశవిహారం

కోట శ్రీ రాములు గారు

(దేశాటనముచే లోకానుభవము గడించి కాలవశమున నొక షికారీ యింటి పొంగణములో బంధింపబడింది కపోతరాయలు. షికారీ వసుధకు విహించే బాధపడు తున్నాడు, మానవజాతులు, కుక్కుటపతికి బోధించి వానిసహాయముతో బంధము వదలించుకుని తనమిత్రుడు భరద్వాజాగిరి తిరుగులలో బ్రహ్మాత్మనవాలలో కలుసు కుంటుంది)

కపోతరాయలు:- బౌరా! యీ మానవ జాతిలో రక్తం లాగటం యెంత యెక్కువయి పోయింది! నేచూచినంతవరకు ఇతర జాతులన్నీ తమ జాతికి యనుశృతంగా వస్తున్నారీటి నీయ మాలను తప్పకుండా గడుపుకుంటుంటే, ఈ మానవుడొక్కడే వాటినివదలి యేటికి యెదు రీది సుశృలోపడి తిరుగుతున్నాడు. పచ్చికతీని పాలిచ్చే ఆవులు మాంసంకోసము ఆరాటంపడటల్లా, ఆకులలంతిని జీవించేమీక తన సాధు త్యాన్నివిడవటల్లా. ఊత్లో పొట్టపోసుకు నే సింహం ఏనుగు కుంభస్థలము మీదనే చూపుంచిపాత్యాగమన్నా చేస్తోందికాని జీర్ణత్వ ణాలు మేయటల్లా. పక్షులు ఆకాశగమనాన్ని మానలా. జలచరాలు భూచరాలు కావటల్లా. స్త్రీప్ర్యాదినుంచీ మాంసాహారులుగా వున్నవి మాంసాహారులుగాను శాఖాహారులుగాను శాఖాహారులుగాను వుండి తమనీతినియమాలను పాలిస్తున్నవి, ఈ మానవుడొక్కడుతప్ప. వీడు కేవలం భూచరుడుగాను తోచడు-భేచరుడుగాడు, జలచరుడుగాడు; కేవలశాఖాహారిగాడు, మాంసాహారిగాడు. వీడికి ఒక నీతినియమం లేదు కాబోలు. పోని విజ్ఞానమునయేమో అనుకుంటే యిత నిగ్రయుడుగావుండి రాతిగుండెతోవుంటాడా? పాలుపోసిపెంచుముద్దాడి గండ్రగొడ్డలి

తో మెడతెగ నదుకుతున్నాడే. వీడితరహా నా కర్థం కావటల్లా - యిదిగో - యిదిగో కుక్కుట పతి! కుక్కుటపతి! యిదిగో యిక్కడ.

కుక్కుటపతి:- యెవర బ్యా పిలుస్తారు- ఓహో మీరా!

కపోత:- యిటురావోయీ. యిందాక ఏదో చెప్పుతానని వెళ్ళిపోయినావు. యిట్లా వెళ్ళా వోలేదో యింట్లో గావుదుగావురుమన్నారు. సంగతేమిటో తెలుసుకుందామని నీకోసం చూస్తే సీవు కనుపించావుగాదు. పాపం అతనికెట్లావుంది! అయితేయేదీ, యిటురావంక చూడు! కళ్ళు జోతుల్లాగ వున్నాయేమిటోయి. కళ్ళుకింద నీళ్ళ చారికలు కట్టిన వే! కళ్ళలో యేమయిన పడిందేమిటి?

కుక్కుట:- రా యలు గారు ! చెప్పలేనండ్రి కడుపులో యేదో గబగబలాడినట్లుండి కళ్ళ మృటి నీరు పారివస్తోంది. నెలకిందట గడ్డి వామిదగ్గర గడ్డతన్ని తే చక్క చీరుకుపోయి నొప్పి గలిగింది. ప్రితికోజూ యేదో చికిత్సచేసి మానిపాడండి ఆ మహానుభావుడు. అయ్యో! అమ్మవారు ఆయనకోసమే వచ్చిందాయని అందరు గొల్లుమంటుంటే నాకు యేమితోచక తిరుగుతున్నానండి. అయ్యో య్యో!

కపోత:- అంతవిచారమనవసరమోయి. యెవరు చేసుకుంది వారనుభవించాలి.

కుక్కుట:- రాయలుగారూ! ఆబాబ్బలు వంటి నిండా అట్లా పుట్టినవేమిటి. అది అమ్మవారుటగా?

కపోత:- అది మళ్ళాచి అనే రోగం. దానిని

వాళ్లు ముద్దుకు అమ్మవారనికూడా పిలుచు కుంటారులే. ఆహార నియమితం తప్పి ఆర గిస్తే పూరికే పోతుందా నాయనా?

కుక్కుట:—మనకు ఆ అమ్మవారు రాదేం!

కపోత:—అయ్యవారికి మనమీద దయ.

కుక్కుట:—నిన్నరాత్రి జబ్బు తగ్గముఖంలో వుందని అందరు సుఖంగా నిద్రపోయారు. నేనుకూడా 2 సార్లు పోయి చూచాను. మామూలుగానే పడుకున్నాడు. తెల్లవారి సూర్యోదయంనుంచి ఆయాసంపుట్టి యెక్కువయి పోయింది. యేమిటో ఆ అబ్బాయి ఒకడే నన్ను దగ్గరకుతీస్తూవుండేవాడు; పైగా నా రెక్కాయం మాన్పినప్పటినుంచి అతని మీద ప్రేమ యెక్కువయిపోయింది. ఆ కారణం చేత అతని మందం వదలిపెట్టలేక అక్కడే కుందుగుట్లాడుతూవున్నా. యింతలో యెవరో నలుగురు ఒకచోటచేరి గుసగుసలాడుకొని నళలంటే నళే అనుకుని నేనక్కడకు వచ్చి సంత నేపట్లో గోధుమవన్నె మేకవుందే —యెప్పుడయినా యీ అరుగుమీదికి వచ్చి గంతులేసి పోతూవుంటుంది—దానిని తీసుకు వచ్చారు. యిద్దరు దాన్ని యెత్తిపట్టుకు మంచంచుట్టు తిప్పారు. మొఖాన పసుపు రాచి వుంది. మెడలో ఆకులుకట్టివున్నాయి. దానిని దొడ్లోకితీసుకువెళ్ళి వెంటనేకుండతో అదేమిటో తీసుకువచ్చారు. పాలులాగవుంది పైకి నురుగుకట్టి వాననేస్తుంది. అబ్బాయి గారి మంచంచుట్టు తీర్చి వేప మండతో కొంచెం చిలకరించి దొడ్లోకి తీసుకువెళ్ళారు. పాపం గోధుమవన్నె మేకకూడా ఆయనకు మాలిమిలే. అందుచేత ఆయనకు చూపించి తీసుకువెళ్ళా రనుకున్నా. ఏమరుపాటుతో వుండి అబ్బాయిగారినిచూస్తూ నిలబడ్డ నన్ను

గభాలున యెవడో పట్టుకుని అబ్బాయిగారి మంచంచుట్టు ముమ్మాట తిప్పాడు. అబ్బాయిగారికి స.తోషం గలిగించటాని క్కాబోలనుకొని ఆయనవంకే చూస్తున్నా. యింతలో మెడకాయ గట్టిగా పట్టుకుని జర జర దొడ్లోకి తీసుకువెళ్ళాడు చూచావా ఆనొప్పి యికా సర్దుకోలేదు. వాడి బండ చేతులుమండా.

కపోత:—తండ్రి! మృత్యుముఖంనుంచి యెట్లా తప్పించుకు బయటపడ్డావోయి?

కుక్కుట:—రాయలుగారూ! దొడ్లో ఆ మేక రక్తపుమడుగులో పడి తన్నుకుంటుంది. దాని మెడకాయ కొంచెం దూరంలో నాలికసాచు కని కళ్ళు గిరగిర తీర్పుకోండేమండి! యికా అది పరిగెత్తి పోగలదండి?

కపోత:—నీ వింకా పసికూనవు నాయనా! అబ్బాయి పాణాలు నిలపమని మేక పాణాలు వాళ్ళు అమ్మవారికి బలిపెట్టారు. ఆ మేక యిక కదలదు. చచ్చిపోయింది.

కుక్కుట:—ఆ మేకను అమ్మవారికిస్తే దాని వంటినిండ బొబ్బలేవండి?

కపోత:—అమ్మవారికి కావలసింది మేకపాణాలు కాదు అబ్బాయిప్రాణాలు. నీవుకూడ ఆ మేకమాదిరి అమ్మవారిని చేరవలసిందే. యెట్లా తప్పించుకు బయటపడ్డావో నాయనా?

కుక్కుట:—నన్ను దొడ్లోకి తీసుకువెళ్ళారు. మేక చిందులు చూస్తున్నా. యింతలో యింట్లో అందరు గొల్లున అరుస్తున్నారు. నన్ను తెచ్చినవాడు గందరగోళం పడుతుంటే వాడి చేతుల్లోనుంచి తన్నుకువచ్చి యింట్లో పడ్డా. నేలమీద చిన్న అబ్బాయిగారు నిద్ర పోతుంటే అమ్మగారు తలకాయ బాదు కుంటూ యేడుస్తుండేమండీ? ఆయన నిద్ర

పోతుంటే అందరు గొల్లున అరుస్తారే ?

కపోత:—నాయనా ఆయన పాత్రాలు అమ్మ నారు తీసుకుపోయింది. యింక ఆయన లేవడు. పెద్ద నిద్దర పోతున్నాడు.

కుక్కుట:—అయ్యో అమ్మవారు మేకపాత్రాలు తీసుకుందిగా ?

కపోత:—మేకపాత్రాలు అమ్మవారు తీసుకోలేదు. అమ్మవారు పేరు చెప్పి వారే దాని పాత్రాలు తీసి ఆ మేక శరీరాన్ని ముక్కలు ముక్కలుగా నరికి కూరచేసుకు తింటారు.

కుక్కుట:—అబ్బాయిగారిని కూడా ముక్కలు ముక్కలు చేసుకు తింటారేమిటి ?

కపోత:—అబ్బాయిగారిని భూమిలో పాతిపెడతారు. యీ పక్షిజాతిని పశుజాతినే వాళ్లు ముక్కలుచేసి వేయించుకు తింటారు.

కుక్కుట:—ఆయన అంత ముద్దుగా పెంచిన నన్ను కూడా నరుక్కుతినేవాళ్లే? కనపడ్డ దానినెల్లా చంపుకుతినే అంత ఆకలామేమిటి వాళ్ళది ?

కపోత:—కాదు నాయనా! ఆకలిమంటతో తన సంతానాన్నయినా విరుచుకుతినే పెద్ద పులి ఆకలివంటిది కాదు వాళ్ళది. అది ఒక రాక్షసిజాతేమో ననుకుంటా! కొంతమంది నరులు గింజలు, కాయలు, ఆకులు తినికూడా ఆకలిని ఆపుకుంటూనే వున్నారు. కొందరి కేమిటో నెత్తురు చూస్తేనేగాని ఆకలితీరదు.

కుక్కుట:—రాయలూ! ఆగు. నన్ను వెంట పెట్టుకుని తిరుగుతూ వుండేది మా అమ్మే ననుకుంటా, సరిగ్గా సీరెక్క రంగువంటిరంగు యీకెలుండేవి. నన్నా రెక్కల క్రిందకు తీసుకు నిద్రపోయేది. జాగ్రత్తగా నన్నెటూ పోనీయక నావెంటనే వుంటూ తాను తినే నూకగింజలు నా కందిన్నూ వుండేది. ఒక

రోజున తెల్లవారుఝామున అరిచింది కూడా. తరువాతనుంచి నాకు కనపడటం మానేసింది. ప్రొద్దున్నే మామూలుచోట్లన్న వెతుక్కున్నా కనుపించలా - మరుసటిరోజున గడ్డివడ్డో తిరుగుతూవుంటే ఒక యీక సరిగ్గా దానిదే యెగిరివచ్చి నావంటిమీద పడింది. నాకు వట్లు తెలియలా. అది సరిగ్గా మా అమ్మజే. నాకు యేడుపు వచ్చింది. వెంటనే ఆయీకను ముక్కుతోపట్టుకు యెటుంచి వచ్చిందోనని అన్ని మూలలకు పరుగెత్తా. చివరకు ఒక చోట దాని యీకెలన్ని గాలికి యెగురుతూ ఒక మూల కనపడ్డాయి. ఆ కారణమేమిటో యింతవరకు బోధపడలా. అంటే దానిని కూడా వాళ్లు తరుగుకుని తిన్నారా యేమిటి రాయలూ! అయ్యయ్యో! నాకళ్లలో గంతులు వేస్తోంది.

కపోత:—కుక్కుటా! నీవు చాలా పసివాడవు. మనమందరము వాళ్ళ సౌకర్యముకోసం ఆహారంకోసం యేర్పడ్డామని వారి యభిప్రాయం. న్యాయంగా వట్లు, కాయలు తిని బ్రతుకవలసినవాడే. యేం చేస్తాం. తన విజ్ఞానం అభివృద్ధివుకోందని భ్రమపడుతూ నియమాల్ని విడిచి మనలను ఆహారంచేసుకుంటున్నాడు. యింకా తనకు తోచిన విధాల కూడా ఆహారం తయారు చేసుకుంటున్నాడు. అందుచేతనే అనేక వ్యాధులు వాళ్ళను వీడిస్తున్నవి. వ్యాధులు అనేక స్వయాపాలతో పెరుగుతున్నవి కూడాను. వాడి కడుపుమంటలో మనజాతులన్ని ఉడికిపోయి మనజాతి క్షీణమయిపోతే, వాళ్ల నేవాళ్లు పీక్కుతినటం చేత భూమి నిర్భానుష్యమయి పోతుందని తలుస్తా. వాళ్ళ యూహలు చూశావా! మా జాతి మాంసంతంటే వాళ్ళ మాయరోగ

మేదో నయమవుతుండటం. ఛీ ఛీ వాడికన
 లారోగం యేమాయరోగంనేత పుట్టిందోనని
 ఆలోచిస్తేనా? యే పెద్దలనయినా అడిగియేడి
 స్తేనా? నారోగం యెట్లాపోతుందనే యేడుపు
 గాని అసలెందుకు వచ్చిందని యేడుపులేదే!
 చూడు మనం జీవనంలేని రాక్షసరప్పలంకాడే.
 వాళ్ళకు మల్లే సంతానాన్ని కంటున్నాం-
 ప్రేమభావాలు చూపుకుంటున్నాం- నిదిగిస్తు
 న్నాం. సంచరిస్తున్నాం. అటువంటి మనలను
 దగ్గరకుతీసి ప్రేమతో పెంచి చివరకు రాక్షసి
 లాగా నిర్దయతో నిండు ప్రాణాలుతీసి బిడ్డలకు
 దూరంజేసి మనశావాన్ని ముక్కలుముక్కలు
 క్రింద నరుక్కుతేలాడే. షిడి ఆకలిమండ!
 యేగడ్డితిన్నా ఆకలి చల్లారి జీవితం గడు
 స్తుండే. చూడు అట్లా మనలను పీక్కుతించే
 మన హాహాకారాలు బిడ్డలవునురు వాడి పొట్ట
 పేగుల్లోదూరి రంపపుకోత కోయకమాను
 తుండా. ఆ గోధుమవన్నె మేకకళ్ళెందుకు
 పురిమిందో తెలుసునా! చూడండి మీ కడు
 పులో దూరి యేంచేస్తానో అని. జ్ఞానహీనుల
 మయిన మన జాతులు మాంసభక్షణ చేస్త
 వనుకో! జ్ఞానవంతుడయినవాడూ రుధిరపా
 నం చేయాలి వాడిజ్ఞానం పాడుగాను.

కుక్కుట:- రాయలూ! యిదిగో చూచావా
 నాగోళ్ళంత వాడిగా వున్నయ్యో! ముక్కు
 కూడా యెంతపడుచుగా వుందో చూడు.
 యిక యీ నరజాతి కంఠాలు నాముక్కుతో
 కత్తిరించి యీ గోళ్లతో కళ్ళు పీకేస్తా.

కపోత:- సెబాష్ కుక్కుటవతి! కాళ్ళకు కత్తులు
 కట్టుకు పరనళ్ళు తొక్కుతూ మెడవూడి
 క్రిందపడ్డా దేహం రెండు చెక్కలయినా
 రణరంగాన్ని వదలిపోని మీజాతిపోరుమాన్ని
 నిలబెట్టేమాటలు మాటాడవు. కాని ఆపని

నీవల్లకాదు. యింత దుండగాలుచేస్తు ఇట్టి
 దురాన్నభుక్కులయిన వారిజాతి నిర్వీర్య
 వంతమయి కృశించిపోతూ దానంతటదే
 అస్తమించుతుందిలే. మన యీ
 లేదనేవాళ్ళ జాతి క్షీణానికి ఆశీస్సులు మొగ
 తెగిపోయి కొట్టుకునే రెక్కలచప్పుడే వాళ్ళ
 ఆయుక్ష్మిణానికి శంఖారావ మవుతుందిలే.
 శాంతించు.

కుక్కుట:- రాయలూ! పీళ్లు మన్నిట్లా తినే
 స్తుంటే యింకా దిక్కేమిటో విచారించ
 వుగా!

కపోత:- యీశ్వరుడు భూమిమీద మీ పేరుతో
 కుక్కుటేశ్వరుడై వెలిశాడు. ఆ యన్ని
 స్మరించుకుంటూ ప్రాణాలు వదలు, నేనా
 క్షేత్రదర్శనంకూడా చేశాను. సద్గతి ప్రాప్తి
 స్తుంది నీకు.

కుక్కుట:- నీవు వృద్ధుడవయి పోయావు.
 మమ్మన్ని వృద్ధరించటానికి వచ్చావులాగా
 వుంది.

కపోత:- నాయనా! పెద్దవాడనయి పోయాను.
 పురాకృత కర్మంచేత ఒకచోట నివాసం
 లేకుండా దేశాలన్నీ తిరుగుతూ అనేక పుణ్య
 స్థానాలు, దేవతాస్థలాలు సేవించుకుంటూ
 హిమవత్పర్వతాన్నించి వస్తున్నా. వింధ్యా
 పర్వతాల్లో ఒక సాధుశిలుడు శాస్త్రపురా
 ణాలు పఠించుకుంటూ కాలం గడుపుతున్నా
 డు. ఆయన కుటీరం ప్రక్కగానే నా దేవా
 లయం మీద నా నివాసం పెట్టుకుని ఆయన
 సేవజేసి ఆ కథలన్నీ విన్నాను. యీ నరుడు
 నీతి నియమం లేనివాడనే నవవ్యాకరణ పండి
 తుడయిన శ్రీ హనుమాన్ కోటిరూపముతో
 వుండి పండ్లూ గింజా ఆరగించుతూ శ్రీరామ
 భక్తితో కాలం గడుపుతున్నాడట. పరమ

వేదాంతి శ్రీ శుకులవారు సరజన్మ హేయ
మని చిలుకరూపంతో కాలంగడిపారుట.
మునిశ్రేష్టులు గూడా నియమాలు పాలించ
లేక అనేక అపచారాలు చేశారట. యదం
తానింటే.....

కుక్కుట:-అయితే రాయలు ! అచ్చటినుంచి
యెందుకువచ్చావు? యెక్కడికిపోవాలి?

కపోత:-నాయనా ! నాకుమల్లే జీవిస్తూ సంచ
రించే భరద్వాజుడనే ఒక స్నేహితుడున్నాడు.
మేము దేశాటనంచేస్తూ సంతకరంలో 2, 3
పర్యాయములు మహాక్షత్రాల్లో కలుసు
కుంటూ లోకవార్తలు చెప్పుకుంటూ
వుంటాము. బ్రహ్మాత్మవాల్లో ద్వారకా
తిరుమలలో మా భరద్వాజం నాకొరకు
చూస్తూ వుంటాడు. అక్కడకి పోతూ యీ
ప్రాంతంలో మావాళ్లు యెగురుతూవుంటే
జాతి ప్రేమతో వీళ్ళవెంటడివచ్చి యీబం
దిలో పడి వున్నాను. ఈ సంతకరంలో
నేనాతని దర్శనం చేయకపోవటంచేత
నేనీ బ్రహ్మాండంలో మణిగిపోయివుంటానని
మా భరద్వాజుడు విచారిస్తూ వుంటాడు. నే
నిక వెళ్లిపోవాలి కనుక దయవుంచి నీవాడి
ముక్కును చిత్రివధకు ప్రేరేపింపక దానితో
యా గూడుబయటిగద్దగోరునతిసి నాబోటి
భూప్రదక్షకులను విడిపించి పుణ్యం కట్టుకో.

కుక్కుట:-మూకు చాలారోజులనుంచి హితం
బోధిస్తూ నాతండ్రిలాగావున్న నిన్ను విడవ
లేకుండావున్నాను. నీ ఏమోచనకోసం యీ
గద్దగోరేమిటి యీవాడిముక్కుతో బోనును
గూడా ముక్కులుచేస్తా. దయవుంచు.

కపోత:-దీర్ఘాయుష్షంతాడవయి వర్ధిల్లు. కుక్కు
టేశ్వరస్థానాధ్యక్షునిస్తూవుండు. పోయివస్తా.

*

[బ్రహ్మాత్మవాలు జరుగుతున్నవి. పక్షి బలి
ఆరగించి చిటారుకొమ్మల్లో ఒదిగివున్నాయి పక్షి
గణం - భరద్వాజులు సంధ్యావందనం చేశారు.]

యీభరద్వాజపర్యతశిఖరాగ్రంమీదప్రకృతి
యెంతరామణీయకంగా వుంది యీ మల్లెలు
మొల్లులు పూచినవి పూచినట్లుగా ప్రకా
శించి తమ పరిమళంతో లోకేశ్వరుణ్ణి ఆహా
యెట్లా పూజించి ఆస్తమిస్తున్నవి! యీ ఫల
వృక్షాలు తమమధుర ఫలాలను ఆపరాత్వురు
డికి యెంత ఆనందంతో నివేదన చేస్తున్నవి!
యీ పచ్చికబయల్లెంత అందంగావున్నాయి!
నరుడు యీ ప్రదేశంలో చొరబడి యీఅం
దాన్ని పాడుచేస్తాడనేమో యివి దేవతలు
తిరిగే స్థలాలని వారికంటపడితే శపిస్తారని
ఆన పెట్టాడు లాగవుంది. పైగాభయం
కరమృగాల్ని కూడా కాపుపెట్టాడు.
నరుణ్ణి చూస్తే భగవానుడికి
గూడా భయమేమో! భగవద్ప్రసాదమని
ఆ పక్షి బలి ఆరగిస్తే అందులో యేమికలి
పాడో యేమిటో నిద్రారాక కడుపులో
తిప్పతుంది. మాపక్షిసంతానమంతహాయిగా
చిట్టచిటారు కొమ్మల్లో నిదురిస్తుంటే యీ
మనుష్యజాతి యేమిటో తెల్లవార్లుతోక్కుకు
చస్తూనే వుంటారేమిటో. ఆ వంటశాలల్లో
రాత్రింబగళ్లు మంటరాజుతూ పొగలేస్తూనే
వుంటుంది. పీనుగుల్ని కాలుక్కు తింటారా
యేమో. వీళ్ల తరహా చాల హాశ్వర్యంగా
వుంటుంది. ఆప్రార్థనచేసేదేవరబ్బా - సరిగ్గా
నేను పాడుకునే గీతమేనే - మా రాయలా
యేమిటి చెప్పా - ఆ పూర్ణకంఠం వెల్లిప
డిందేం - నిజంగా మా రాయలయి వుం
టాడా భగవాన్ - తండ్రి నిస్పృహ కలి
గించక ప్రాణంయెగిరి పోతుంది - యికపోయి
కలుసుకుంటా-

కపోత:—భరద్వాజ! నీవా యెన్నాళ్ళకోయీ నీదర్శనం సీస్వర్పతో నా దేహం కొమ్మ పట్టూడిపోతోంది గట్టిగాపట్టుకో. క్రిందపడి చచ్చిపోతానేమో.

భరద్వాజ:— కపోతా! బ్రహ్మాండములో వున్నావుగదా! దేహమింత తుమ్మించిందేమిరా! యెప్పుడో నేతువులో చూపులికి యీ చూపులా? దేహం వుష్ణగతిని పొందిందేం.

కపోత:—భరద్వాజ! నేనువచ్చి 2 రాత్రులు గడిచింది పట్టున యోజనాలు యెగిరేపాడికి మైల్లులెక్క పెట్టుకురావలసి వచ్చింది. బండలో వుండటంచేత స్వేచ్ఛలేక దేహం పడింది. యెల్లాగోవచ్చి నిస్సిక్కడ చూడలేక పోయేటప్పడికి యావజ్జీవాలు కుంగిపోయినాయి. నీరాకయెప్పుడు? యింత ఆలస్యమెందుకు చేశావు? బ్రహ్మాత్మనీవాలు ప్రారంభించి రెండురోజు లయిందే.

భరద్వాజ:— నిజమే నేను ప్రారంభోత్పన్నవానికి అందుకోవలసిందే యేంచేస్తాను! దుర్గాక్షేత్రంలో కొందరి మానవుల ప్రకృతులు నన్నాకర్షించినందున నా నిర్నయాన్ని గూడా మరచిపోయి నిలబడిపోయినా.

కపోత:—యేమయినా క్రొత్తనాటకాలు ప్రారంభించారా యేమిటి?

భరద్వాజ:— మిను నేను దాక్షిణ్యరామాన్ని వదిలి చతుర్దశినాటికి దుర్గాక్షేత్రాన్ని చేరుకుని కృష్ణవేణిలో స్నానంచేసి దుర్గామాయ దర్శనంచేసి శ్మశ్రీదర్శనం చేతామని పూరి మీది కెగసిపోయినా. ఆపట్టణానికి కొంత దూరంలో మామిడితోటల్లో కొంతమంది స్త్రీ పురుష బాలురు కూడివున్నారు. నది కూడా చాలసమీపంలోనే వుంది. యేదయినా దైవకార్యమో, వనసంతర్పణో, అయి

వుంటుందని ఆకాశపథాన్నించిదిగా. పందిళ్ళు పాకలు యేమిలేవు భోజనశాలలు లేకపోగా వంటశాలలుకూడా లేవు. పోనీ ఏ చెట్లక్రింద యినా ఉడకకేసుకుంటున్నారేమోఅని చూస్తే ఆస్త్రాంతంలా చితుకులమంటయినా లేదు. అప్పటికే అపరాహ్నం కావస్తోంది ఆహారవిషయం యేమియేర్పాటు చేసుకునివుంటారా యని ఆలోచిస్తూన్నా. యింతలో సంఘఅధ్యక్షుడే ననుకుంటూ ఒకాయన వనమధ్యంలో నిలువబడి కూతేశాడు. గబగబగా చెట్లక్రిందవాళ్ళు లేచివచ్చి ఆయనవద్ద బౌరుగాకూర్చున్నారు. నానవేసిన గోధుమలు, పెనలు, మధుర ఫలాలు, యిన్ని శాకాలు, ఆకులు వాళ్ళ వళ్ళల్లోవేశారు. అరగంటలో అందరు ఆహారం ముగించి యెవరిచెట్టుక్రిందకు వారు వెళ్లారు. వారు వదిలిపెట్టిన పదార్థాలను రుచిచూచాకూడా. చాలా రుచ్యంగావున్నాయి. యెండ తీక్షణంగావున్నా యిష్టాగోష్టి చేసుకుంటూ ఆ చెట్లక్రిందనే పరున్నారు. యిప్పటికిమనం మునిపల్లెలమీద తిరుగుతున్నేవుంటామే! వారయినా యేదో ఆచార్యుడన వుండుకుని కందమూలాలను పక్వం చేసుకుంటారు. కాని వీళ్ళకు యే ఆచార్యుడనాలేక నిప్పుతో సంబంధమే లేకవుండటం నాకు చాలా హాశ్చర్యం గలిగింది. వారి దినచర్య గమనిస్తూ వారితో కలిసి ఆచెట్ల కొమ్మల్లోనే నేను ఒదిగివున్నా. తెల్లవారుఝామున లేచారు. లోకపితను ప్రార్థించారు. నదిలో స్నానంచేసి సూర్యోదయాన్నే వనప్రవేశం చేశారు. సూర్యభగవానుడికి సాష్టాంగ నమస్కారాలు చేశారు. నేను ప్రార్థనీతాన్ని పాడుకొని లోకపితను ప్రార్థించా. రెండుజాములవరకు ప్రకృతి జీవితాన్ని నడుపుకోవలసిన సూత్రాలను గురువుగా రుపదేశించారు. ఆహారప్రయత్నమే

లేదు. అంతలో అందరు ఒకచోటచేరి అదగ్ధాహారమైన గోధుమలు, పెసలు, కొబ్బరి ఫలాలు భుజించి చెట్లక్రింద చేరారు. యిష్టాగోష్ఠి చేశారు. మరల మధ్యాహ్నం ఫలాహారాలు భుజించారు. సూర్యాస్తమయానికి నదీతీరానికిపోయి యిసుకతెన్నెలమీద ఆటలాడి నదీ స్నానంచేసి వనంలోకి వచ్చి పండువెన్నెలలో ఆ అదగ్ధాహారాన్ని భుజించి హాయిగా నిదురించారు. వారి దినచర్యకు ముగ్ధుడనయిపోయి వారిలో నొకడ నయి పోయి కర్తవ్యాన్ని మరచిపోయాను. వారి ప్రకృతి ఉపదేశాలు బ్రహ్మాపదేశాలు. నేను పొందిన బ్రహ్మానందమును నీవు పంచుకొనకపోయినందుకు చాల విచారించితిని రాయలూ! ఆశీరములో జరిగిన గొప్ప హంశాన్ని విన. ఆరోజు వైశాఖపౌర్ణమి. స్త్రీపురుషులు బాలరుద్రాధావ్రకారముగా నదీస్నాన మొనర్చినవచ్చిరి. సూర్యోదయమునకు భారత పూజ ప్రారంభించిరి. వేదిక పుష్పాలంకృతముగాచేసి కలశాగారధన చేసిరి. అగ్ని వేల్పు బడినది. కథకుడు వేనమంత్రములతో ఆవర బ్రహ్మను వినుపించెను. శివరముఖులు వేదిక నలంకరించి మహాబుష్పలవలె ప్రకాశించిరి. ఘంటారావములతో రాక్షస నీకమును పారదోలి కేవల సత్యమూర్తులయి ప్రకాశించిరి. పూజ సమాప్తముగాబడినది. కథకుడు ఆ దినము అపరాహ్నమున హిమనత్పర్వతమున బుద్ధభగవానుని ఆ విర్భావమును, మునుల ఆగమమున్ను భరద్వాజులవారి ఆ శాస్త్రములను యిత్యాది మహత్తర హంశములను వినుపించిరి. బుద్ధ భగవానుడు ఛాయారూపమున ఆకాశమునుండి తన దివ్యమంగళమూర్తిని జూపి జీవకారుణ్యమును, అహింసాధర్మమును ప్రబోధించుననియు ఆనాడచటి పూజలు

దృశ్యము దర్శింపదలచినవారు ఆ పర్వతమునకే పోనక్కరలేదనియు అపరాహ్నము తనను తలచి ధ్యానించినచో నాసాన్నిధ్యమునకు జేర్చుకొని స్వప్నరూపమున జూపుచుండుననియు భగవానుడు ఆదేశించె ననిరి. రాయలూ! అచటివారిలో యెందరూ భగవానుని దర్శించిరోగాని నేనా బుద్ధపితరుని మానిగణాన్ని దర్శించి ధన్యత నొందితిని. ఆ శివర ప్రాంతమునకే మునిపల్లెలు చాలవని నమ్మితిని. నన్ను వారిలో గలవుకొన్నచో వారితోపాటు ప్రకృతిమాత నేవ చేయుటకు బూనుకొందును.

కపోత:—నాకునూ వారి జీవిత, ఆవృత్తాంతములు బ్రహ్మానందము గల్పించుచున్నవి. యీ యేటివారి సమావేశమును దర్శించి తృప్తి పొందనులే. యీ బ్రహ్మైశ్వరాలలో కూడా అట్టి సాత్వికజీవనం చేస్తూ దేవతారాధనచేస్తే యెంత బాగుండే!

భరద్వాజం:—వీరికి యెంతవరకు ఆహారం పక్వం చేసుకోటంబోను - నివాసాలకు శాలలు నిర్మించుకోటానికే కాలం సరిపోవనట్లు మనకు కనపడుతోందే! ఇంకో దేవతారాధన చేయటానికి సమయ మేదోయీ. యే ఫలాలో వుచ్చుకొని చెట్లనీడలోవుండి దేవతాసేవ చేసుకు పోగూడదు. అనువుగాని యీ పర్వతమీద కూడ సర్వభోగాలు జరగాలిసిందే గాబోలు. యెందుకులే వారిని గురించి విచారము! నీవు అన్నస్థగా వున్నావు. నిదురించు-రేవు పగటిపూట యధేచ్ఛగా మాట్లాడుకుందాం.

కపోత:—నన్నానుకోసీ రెక్క నామీదకప్పు-ఆహా యెంతసౌఖ్యం ఈసౌఖ్యం మన ప్రేమ మానవులు గుర్తించకలరూ... యిక నిద్రొస్తున్నా. సత్యాయ, శుద్ధాయ, బుద్ధాయ నమః.

ప్రకృతి చిత్సగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సగ్రంథములు

	జల	జల
	ఇతరలకు	చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	4 0

జలచికిత్సగ్రంథములు

గ్రీకు	3 0 0	8 0
లత్తూరిజలచికిత్స	0 12 0	8 0
సైమీయ జలచికిత్స	0 12 0	8 0
తొట్టిన్నననియములు	0 6 0	4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	4 0
మానేమహర్షిబోధ	0 2 0	1 0
జలచికిత్స	0 10 0	8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరివిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండిననిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెలచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిత్రము	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్యేళనపు గోళ	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపకంఠాకాహారఅదైవతసిదాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

జల జల
ఇతరలకు చందాదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుమంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బేషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెలచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సనియములు	0 5 0	4 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్క ఒక	0 5 0	4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	3 0
ఆరోగ్యము - కామేశ్వ	0 3 0	2 0

వివిధచికిత్సగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	8 0	0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	8 0	8 0
ప్రాకృతి చికిత్సాగ్రంథము:		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	0 0
4 భాగము	0 6 0	4 0
5 భాగము	0 6 0	4 0
6 భాగము	0 6 0	4 0
7 భాగము	0 6 0	4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జలచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తశుద్ధి	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్స నియములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5	0 2 0

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

౧౨౯

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు				వ్యాయామము	
	ఇతరులకు	చందాదారులకు	అనుభవయోగాభ్యాసము	ఇతరులకు	చందాదారులకు
శ్మయ	0 12 0	0 8 0	నూర్వ్యసమస్కారములు	1 4 0	1 4 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	8 0	డిటో పటములు	0 4 0	0 4 0
మలబద్ధము	0 12 0	8 0		0 2 0	0 2 0
				ప్రకృతి వైనుకటి సంపుటములు	
వేదాంతము, ఇతరములు				ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
బుషిశీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
స్త్రీలవృత్తము	0 2 0	0 1 0		చందాదారులకు	1 2 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0		చందాదారులకు	2 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0	ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
రామత్రిస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				చందాదారులకు	1 0 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0	17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

- Part I Philosophy to Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexualogy and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)	Rs. 10
Post-publication price	Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,
BEZWADA.

34

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు పృథ్వీనియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యుసుఖముల కొనపడి పెనుపెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతికారముగ అనుభవించుచున్న కారీరక మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరములేకుండా అతిమాత్రము, త్రయ, కున్న, రాచవుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర

పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిక్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాల్కోబైండు

1 కి వెల 4—8—0.

చందాదారులకు తగ్గింపు

నిండుతోలు ఫ్లెగ్మబిల్ బైండు

,, వెల 5—0—0.

ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.

పోస్ట్ జి ప్రకృతికము.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

కొత్తకూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక సూత్రసచిత్రపటము లిందు జేర్చబడి సూత్రన ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి ఆధీన వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరివిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశస్తిత్రమలు జేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు,

ఆసలు వెల రు. 3-0-0.

400 పుటలు.

ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

